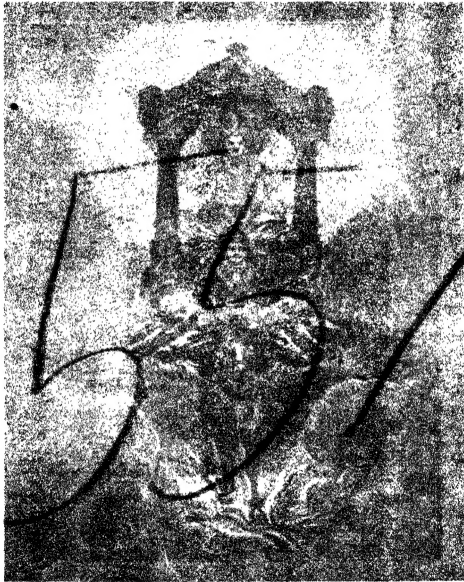


ॐ श्रीपाज्योति रसोऽमृतम्
 Resiv ० श्री सूर्योपासना.

प्राणीमात्रनुं जीवनं सूर्यनारायण भगवान् परजं रहे छे.
 ते भगदेवनुं यजन करवुं जोइए.



श्री नालकंठ महादेव पासे
 कपडवणज
 संवत् १९८१ आश्विन
 विजयामरमिति

मणिलाल जादवराय त्रिवेदी.
 सामवेदी शाखा कांथमी । गोत्र कांशिक
 [विश्वामित्र]

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાખિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૪૩૧૫૮ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ સ્ત્રીપાસના

વિષય ૫૨:૪૩૪

श्री सूर्योपासना.

મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી.

२००० नीलकण्ठ महादेव पासे-कपावण

सोल ओवर

५००० नीलकण्ठ महादेव पासे-कपावण

૨૦૩૫, પાનકોર નાકા-અમદાવાદ.

44 9000

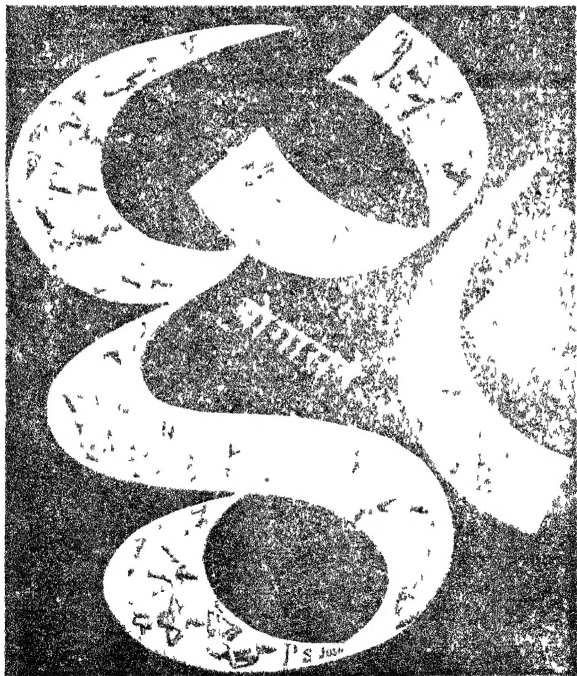
સને ૧૯૨૬

મૂલ્ય અમૂલ્ય.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ સંગ્રહ
૧૭૭૫

(પ્રસિદ્ધ કર્તાએ સર્વ હક્ક પોતાને સ્વાધીન રાખ્યા છે.)

અમદાવાદ-સાદપુર વનમાળા વાંઘની પોળમાં પટેલ હરિભાઈ
હલપતરામે પોતાના “ અન્ધાદય ” ગ્રંથમાં જાપી.



સૂર્યસ્તુતિ.

ગગન ગૃહ મ'ડલે ઇષ્ટ દિવ્ય કુલતણા,
 પ્રજ્ઞના તેજનું તત્વ માનું;
 કર્ક નમસ્કાર ગાયત્રી પતિ મૂર્તિ,
 દ્વાદશ રવિ સૂર્ય આદિત્ય બાનું. ગગન.
 ગગન કરતા તમે યોગને લોભના,
 છો દિવાકર પ્રભાકર પ્રકાશી;
 દિનકરા ભાસ્કરા મિત્ર રૂપે તમે,
 સહસ્ર કીરણી ત્રિલોચન ઉપાસી. ગગન.
 ઉદયમાં પ્રજ્ઞનું રૂપ છો,
 મધ્ય માહેશ્વરા, વિષ્ણુ છો અસ્તમાને;
 ત્રિગુણ તેજકરી તપત ત્રૈલોકમાં,
 વાલ્મીલ્યાદિજન જપતિ ધ્યાન. ગગન.
 વિપ્રના કુલતણું, શુદ્ધિ અંતર,
 ભર્ગ આભાસથી બાનુ આપો;
 નીરખું નારાયણ અરૂણા કૃષ્ણ પતિ,
 કીર્ણુ છોડું નહિ કષ્ટ કાપો. ગગન.



॥ શ્રી સૂર્યોપાસના માટે માર્ગદર્શક સૂચના ॥

પ્રિય બ્રાહ્મણ ! સૂર્યનારાયણની (ભાસ્કર ભગવાનની) ઉપા-
 સનામાં ઉત્સાહથી પ્રવૃત્ત થાઓ. અને તમે પોતે કુલ ભાસ્કર,
 જ્ઞાતિ ભાસ્કર તથા દેશ ભાસ્કર બનો !

કૌશિકરામ વિદ્યહરરામ મહેતા. બી. એ.

વાનપ્રસ્થ વિદ્યાધિકારી-ભાવબંધર શેટ

(હાલ) ચાલક સિદ્ધાન્ત-વડોદરા.

સૂર્ય ઉપાસના.

૨૮. રા. ભાઇ મણિલાલ જાદવરાય તરફથી બ્રાહ્મણ બુદ્ધિએને માટે ચોળેલી આ સૂર્યોપાસના ધર્મજનોને માટે ખરેખર ઉપકારકજ થઇ પડશે. વૈદિક દેવોમાં અગ્નિ અને સૂર્ય આદિ તેમજ સુખ્ય દેવ છે અને તમામ આર્ય વંશની પ્રજાઓ એ દેવોમાંથી પોતાનું વર્યસ્વ પ્રાપ્ત કરી શકી છે. શ્રી ગાયત્રી દેવીને આદિ મંત્ર પણ એજ આદિત્યદેવનું આરાધન પ્રભોષે છે, અને જમાનાઓ થયાં પરધર્મીઓનાં અનેકાનેક આક્રમણો સામે હિંદને એજ દેવના તેજોએ તેજોમય રાખ્યા કર્યું છે. આવા અટલ અને શુદ્ધ ઉપાસના સ્તવનો વિગ્રેના હાથમાં મૂકવા માટે ભાઇ મણિલાલને ધન્યવાદ ઘટે છે. વિશેષ તો આટલાજ માટે કે જેને વર્તમાનનો વાનપ્રસ્થાશ્રમ કંઠીએ તેમાં રહી તેને યોગ્ય ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં તે તન, મન, અને ધનથી સ્વધર્મ સાધન કરે છે. વિશેષ શુ : માત્ર એજ કે એમની આ ધર્મોદ્ધારક પ્રવૃત્તિને પ્રભુ વિજયવંત અનાવો.

લી. સ્નેહાધિન

મણિલાલ છબારામ ભટ્ટ.

તા. ૧૩-૩-૧૯૨૬

અમનગરથી શાસ્ત્રી હાથીભાઈ,

ગાયત્રી સ્તવરાજનું ભાષાંતર ગાયત્રીના ઉપાસક સર્વ બ્રાહ્મણને ઉપયોગી અને વાંચવા યોગ્ય છે.



મ્હેં, ભાઇ મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી કૃત પુસ્તકો નામે ગાયત્રી ભાષ્યભાષાન્તર, ગાયત્રી અર્થપ્રકાશ અને ગાયત્રી સ્તવરાજ બધી ખુશીથી વાંચ્યાં છે.

હું ધારું છું કે હિંદુઓની ધાર્મિક કળવણી દર્શાવવા માટે આ પુસ્તકો બધાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

તા. ૨૩-૩-૨૨



એન. બી. મજબુતદાર
આસીસ્ટન્ટ સર્જન-કપડવંજ.



॥ तत्सत् ब्रह्मणे नमः ॥

॥ प्रस्तावना ॥



છપ્પા.

અરુન મૂત અભિરામ, અશ્વ સપ્તા સ્યા મુહાવે,
અનુચર પિંગલ પંડ, નિત્ય નિજ પાસ રહાવે.
છિતિ નમ કરત પ્રકાશ, જગત પ્રગજ્યોતિ પ્રકાશિત;
સાઠ સહસ્ર ઋષિરાજ, કરત પૂજા નિત ઈર્ષિત;
સોઈ ઇષ્ટ ગોવિંદ ડર ધરો, વિઘનહરન અશરનશરન,
પુનિ દુહિત વરજ સંપ્રતિ ભરત, તિમિરહરન તારન તરન.

“ ગોવિન્દ. ”

આપણને દેખાતું આ સર્વ જગત અને તેમાં દેખાતા સર્વ પદાર્થો પરમાત્માની વિભૂતિઓ છે. પંચભૂતાત્મક પદાર્થોમાં સૂર્યનારાયણ સર્વોપરિ છે. વૈદિક મહર્ષિઓની ઉપાસ્ય વિભૂતિઓમાં સૂર્યનારાયણ અગ્રસ્થાને છે. વળી સૂર્યનારાયણનાં કિરણોવડેજ પ્રાણી અને વનસ્પતિની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. વેદમાતા ગાયત્રી વાચ્યાર્થથી મોટે ભાગે સૂર્ય ભગવાનનીજ સ્તુતિ કરે છે. આજકાલ મનુષ્યોને મોટો ભાગ ઇન્દ્રિય-સુખ ભોગવવામાંજ તત્પર થએલો જોવામાં આવે છે. જોવા જોવાને ખબર નથી પડતી કે વિષયભોગથી થએલું સુખ તે અતે દારુણ દુઃખજ છે. આ નાનકડી પોથીની પ્રસ્તાવનામાં આ

વિષયનું વિસ્તારપૂર્વક વિવરણ થઈ શકે તેમ નથી. જે મનુષ્યના હાથ-માં આ પોથી આવે તેમને માત્ર અમારી નીચે પ્રમાણે વિશ્વસિ છે:-

(૧) પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી બહુજ ધીરથી શબ્દે શબ્દનો સંપૂર્ણ બોધ થાય તેવી રીતે આ પોથી વાંચવી.

(૨) આ પોથી વાંચતી વખતે કોઈ પણ કારણસર મનને સૂર્ય-નારાયણ સિવાય બીજા પદાર્થોપ્રતિ જવા દેવું નહિ.

(૩) વાંચ્યા પછી એનું એકચિત્ત થઈને એકાન્તમાં મનન કરવું; અર્થાત્ અંતઃકરણની યથાર્થ સ્થિતિપર્યંત યોગ્ય ઉપાયને પ્રીતિ-પૂર્વક સેવવા.

(૪) મનન કર્યા પછી ભગવાન સૂર્યનારાયણની સાથે બાણે આપણે એકરૂપ થઈ જતા હોઈએ તેવી ભાવના કરવી.

(૫) સાત્ત્વિક આહાર, સમદૃષ્ટિ, બ્રહ્મચર્ય, યોગ્ય નિદ્રા વગેરેનું પરિપાલન કરીને તેમજ શરીર-સંબંધમાં આવતા પ્રત્યેક પ્રસંગને સ્વપ્નવત્ અનુભવતા રહીને આ પોથીનું અધ્યયન કરવું, એ અધિક યોગ્ય છે.

(૬) ઉપર બતાવેલા નિયમો પાળીને જે કોઈ આ પોથીનું શ્રદ્ધા-પૂર્વક અટલ ભક્તિથી અધ્યયન કરશે તેને એક વર્ષ આખરે પોતાની રહેણીકરણી, અને સ્થિતિમાં અદ્ભુત સુધારો થયેલો આપોઆપ માલમ પડશે.

(૭) યોગ્યતા પૂર્વક સિદ્ધ નહિ કરનારને પ્રતિપાદિત કૃષ્ણનો અભાવ રહે છે, માટે ચિત્તચાંચલ્યના નિવારણાર્થેજ યોગ્ય ઉપાયો લેવાની અગત્ય છે.

પ્રાચીન આર્યોએ ઈન્દ્ર, વરુણ, અગ્નિ, વગેરે દેવો સાથે, સૂર્યનાં પણ સ્તોત્રો ગાયાં છે. ઋગ્વેદમાં ઈન્દ્ર, અગ્નિ અને વરુણથી ઉતરતું પણ વિષ્ણુ વગેરે બીજા ઘણા દેવોથી ચઢીઆતું સ્થાન સૂર્યનું કહેવાયું છે. ખરી રીતે તો વિષ્ણુ પણ સૂર્યનુંજ એક સ્વરૂપ છે. પણ

કાલક્રમે આર્યોની ધર્મરુચિ પલટાતાં સૂર્યનો બીજા અનેક દેવો સાથે વિષ્ણુમાં આવિર્ભાવ થઈ ગયો, અને ભારતકાલમાં શિવ અને વિષ્ણુની પૂજા વ્યાપક થતાં સૂર્યદેવ ભુલાઈ ગયા. માત્ર પ્રાચીન પરંપરાને દંદતાથી વળગી રહેનાર બ્રાહ્મણોએ ત્રિકાલ સંધ્યાદ્વારા સૂર્યની ઉપાસના બળવી રાખી. જે કે સંધ્યામાં ઉપયોગમાં આવતા “ ગાયત્રી ” મંત્રો સુદર તથા ગંભીર અર્થથી ભરેલા છે, પણ હાલના બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગના જીવનમંત્રોમાંના પોપટિયા ઉચ્ચારણ સિવાય સૂર્યપૂજના ચિહ્નરૂપે કાંઈ પ્રચલિત રહ્યું નથી. પણ વચલા કાલમાં ભારત યુગ પછી અને મુસલમાનોના સામ્રાજ્ય કાલ પહેલાં ગુપ્ત-સમયમાં તથા તે પછી પણ કેટલાક કાલ સુધી આ દેશમાં ખાસ કરીને પશ્ચિમ હિંદુસ્તાનમાં સૂર્યપૂજા ઘણા જોરમાં પ્રચલિત હતી, એમ ચોક્કસ જણાય છે. કાઠિઆવાડ ગુજરાતમાં સૂર્યમંદિરોનાં અનેક ખંડેરા શોધખોળ કરનારની નજરે પડે છે. જેથી કેાઈ પણ સૂર્યમંદિરની વિશિષ્ટતાનો ખ્યાલ આવવા માટે સૂર્યદેવનું સ્વરૂપ અહીં અતિથય ટુંકામાં કહેવાથી મંદિરનું વર્ણન સમજવું સહેલું પડશે. આદિત્ય, સવિતા, માર્તણ્ડ, મિત્ર, ભાનુ વગેરે સૂર્યનાં પ્રસિદ્ધ નામો છે. સૂર્ય સાત મોઢાવાળો એક ઘોડો બેઠેલા રથમાં બેસીને આકાશમાં જમણ કરે છે. એના સારથિનું નામ અરુણ છે. પુરાણોમાં એને લંગડો કહ્યો છે. જુના વૈદિક કાળમાં છ ઋતુઓના છ આદિત્યો હતા, કેાઈ વખત સાત પણ કહ્યા છે, પણ પાછળથી વર્ષના બાર મહીના ઉપરથી બાર આદિત્યો થયા. સૂર્યદેવ વિષે કેટલીક વૈદિક તથા પૌરાણિક કથાઓ પણ છે.

ગુજરાતમાં (પશ્ચિમ હિંદુસ્તાનમાં) સૂર્યપૂજનો કેવો પ્રચાર હતો, તથા સ્થાપત્ય અને શિલ્પકલાની કેટલી ઉન્નતિ થઈ હતી, તે મોઢેરાનું સૂર્યમંદિર બેતાં ખ્યાલમાં આવે છે.

એકકાલે સૂર્યપૂજા તથા સૂર્યઉપાસના આપણાજ પૂર્વજોએ પ્રાપ્ત કરેલી કલાની ઉન્નત સ્થિતિએ હતી તે, અને હાલની કેવલ અધોગતિ તથા કાલની સર્વભક્ષકતા યાદ આવ્યા વગર રહેતી નથી.

સૂર્ય જે પ્રાણુતત્વનો અગ્રાધ ભંડાર છે-તેના ઉદય અને અસ્તને વખતે પ્રત્યેક વ્યક્તિ પોતાના પ્રાણુને નિયમમાં રાખી તે પ્રાણુવડે મહત્ પ્રાણુનું આકર્ષણ કરે છે, અને એ ક્રિયા તે પોતાનો નિત્યનિયમ છે, એમ માની કર્યા જરૂં.

ઋષિઓ! ખુલ્લા મેદાનમાં નદી કિનારે કે જ્યાં શાન્તિ હોય તેમજ સૂર્યનાં કિરણો વિદ્યુત વિના પ્રત્યેક વ્યક્તિ ઉપર પડતાં હોય એવાં સ્થાનો આ ક્રિયા માટે વધારે પસંદ કરે છે.

મનુષ્ય સૂર્યને અર્ધ્ય આપતાં વિષમ જળની સહાય લે છે, અને પૃથ્વી ઉપર જે સૂર્યની રશ્મિઓ અસર કરે છે તેથી બિંજ અસર જળ ઉપર કરે છે, એ વાત સિદ્ધ છે.

સાધારણ વાંચનારને બધું ભરાખર પચી શકે તેમ નથી. બદામ ખાવી હોય તો મીઠા ફેડવા જેટલી મહેનત લેવાની જરૂર પડે છે, તેમ આ સૂર્યોપાસના વાંચી પચાવવા માટે કંઈક જ્ઞાનની પણ જરૂર છે.

ॐ શાન્તિ: । શાન્તિ: । શાન્તિ: ॥

શ્રી નીલકંઠમહાદેવપાસે,
કપડવળજ. { મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી.
સંવત્ ૧૯૮૨ કાર્તિક શુક્લપક્ષ,
પ્રતિપદા, સૂર્યવાર.

ટીપ:-આ સ્તોત્ર અસલ સંસ્કૃત શ્લોકમાં મહાભારતના વનપર્વમાં છે. સંસ્કૃત ભાષાના પરિચય વગરના અધિકારીઓ શુદ્ધ ભાવનાથી ગુજરાતી ભાષામાં પાઠ કરે તો તેમને પણ ધ્રુવસિદ્ધિ અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આમ હોવાથી અત્રે સંસ્કૃત શ્લોક આપવામાં આવ્યા નથી.

ઉગતા સૂર્યને નમસ્કાર.

ઇંદ્રવજ્ર.

“ આભા પ્રસારે રજનિ વિરામી,
નિદ્રા ટળી જાગત વૃત્તિ જામી;
વંદું સહસ્રાંશુ અનંતગામી,
શ્રીસૂર્યનારાયણ શીશ નામી. ”

સમર્પણ.

શાર્દૂલવિક્રીડિત.

જેની સોળ કળા થકી જગત આ ગાદી તમિસા તણ,
જયેતિ દિવ્ય ધરી વળી જીવન દે જેની પ્રતિભા ખરી;
બ્રહ્માંડે નભમંડળે વિભુ રૂપે છે જે રહ્યો જગહળી,
તે શ્રી સૂર્ય પિતા વિના નજરમાં ખીજે ન આવે જરી.

x

x

x

માલિની વૃત્ત.

અકળ અમર દેવા, ભાનુ દેવાધિદેવા,
નમી કરું તુજ સેવા, સર્વદા ઇષ્ટ લેવા;
વિવરણ રૂડું તારું, આ લઘુ પોથીમાંનું,
સમરપી તુજને હું, સદ્ય સંતોષ પામું.

x

x

x

ઉપજાતિ વૃત્ત.

આજે સમર્પું, રુડી આ ઉપાસના,
આજે નિવેદું, સુજ આ નિવેદના;
આજે ધરું હું, સુજ એક સેવના,
આજે બનું હું, કૃતકૃત્ય દેહના.

x

x

x

શ્રી સૂર્યનારાયણનાં ખાર નામ અને તેનો અર્થ.

- ૧ મિત્ર—પ્રાણિમાત્ર (જીવનવર્ધક સ્નેહી); મૃત્યુથી રક્ષણ કરનાર.
- ૨ રવિ—ખધાએ જેની સ્તુતિ કરી છે તે (સર્વ લોકોના ઇશ)
- ૩ સૂર્ય—ખધાનો પ્રેરક તથા પિતા.
- ૪ ભાનુ—પ્રકાશમાન. (સામર્થ્યવાન)
- ૫ ખગ—ઈદ્રિયોની અંદર જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર.
- ૬ પૂષન્—વૃદ્ધિ કરનાર.
- ૭ હિરણ્યગર્ભ—જેનો અંતર્ભાગ વીર્યમય છે તે.
- ૮ મરીચિ—રોગનો નાશ કરનાર.
- ૯ આદિત્ય—જેને સ્વતંત્રતા પ્રિય છે તે.
- ૧૦ સવિતા—જગતને ઉત્પન્ન કરનાર.
- ૧૧ અર્ક—ખધાને પૂજ્ય છે એવો.
- ૧૨ ભાસ્કર—ક્રાંતિ ઉત્પન્ન કરનાર.

સૂર્ય પ્રાણિમાત્રનો સ્નેહી છે. ખરા હિતેચ્છુ મિત્ર પ્રમાણે પ્રાણિ-માત્રનું રક્ષણ કરવું, એ તેનો ધર્મ છે.

સર્વ લોકોએ સૂર્યની સ્તુતિ કરેલી છે, એટલે સૂર્યદેવ શ્રેષ્ઠ છે. એવું ખધાએ માન્ય કરેલું છે.

પ્રાણિ માત્રનો પ્રેરક—હરેક ખાખતમાં ઇચ્છાશક્તિ ઉત્પન્ન કરીને કાર્યમાં પ્રવૃત્ત કરનાર સૂર્યજ છે. મમજ તથા જ્ઞાનતંતુ એમાં જ્ઞાનશક્તિ ઉત્પન્ન કરનાર અને અમૃતમય કિરણોનો વર્ષાવ કરી શરીરના અવયવોને વધારનાર સૂર્યદેવજ છે. આ સૂર્ય વીર્યવાન હોઈ રોગના બીજોનો પુરેપુરો નાશ કરે છે.

સ્વાતંત્ર્યપ્રિય ભગવાન શ્રી સૂર્યનારાયણ પાસેથીજ આ દુનિયાની ઉત્પત્તિ થયેલી છે.

સર્વલોકો સૂર્યનારાયણનીજ ઉપાસના કરતા હોવાથી તે પોતાના ભક્તોના શરીરમાં તેજસ્વીપાણું ઉત્પન્ન કરે છે. આવા ભક્તોની

श्रीगायत्री.



गायत्री मन्त्र—ओं भूभुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य
धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् (१)

पदच्छेदः—ओं भू भुवः स्वः तत् सवितुः वरेण्यम् भर्गः देवस्य धीमहि
धियो यः नः प्रचोदयात् (२)

भावार्थः—हम ब्राह्मणादिक द्विजाति लोग सूर्यमण्डलादिक प्रकाशमान
पदार्थोंके बीचमें गायत्रीके उस ज्योति स्वरूप ओम् [ॐ] ब्रह्मका ध्यान करते
हैं, जो गायत्रीका स्वरूप हमारी बुद्धिको मोक्षप्राप्तिके लिये धर्ममार्गमें लगता है ।

કામના પૂર્ણ કરવામાં કલ્પવૃક્ષ જેવા શ્રી સૂર્યનારાયણ ભગવાનને ખરા અંતઃકરણથી નમસ્કાર કરો, એટલે ભક્તભીડભાંગન જગચ્ચાલક પરમેશ્વર સર્વને સુખ તથા આનંદમાં રાખશે, એમાં સંશય નથી.

ૐ ઈશ્વરવાચક

મૂઃ પૃથ્વી

મુવઃ અંતરિક્ષ

સ્વઃ સ્વર્ગ

ૐ

તત્ આગ્નેય

સવિતુઃ વાયવ્ય મૂય વૈશ્વત

વરેણ્ય યમ, વારુણ, આદરપત્ય
પાર્જન્ય

મર્ગો ઐંદ્ર, ગાંધર્વ

દેવસ્ય પાણ્ય, મત્રાવરુણ્ય ત્વાષ્ટ્ર

ધોમહિ વાસવ, મારુત, સૌમ્ય

ધિયોયોનઃ આગિરસ, વૈશ્વદેવ,

આશ્વિન પ્રાજ્ઞપત્ય

પ્રચોદયાત્ સર્વદેવમય, રૌદ્ર,

આદિત્ય, વૈષ્ણવ.

સઘળા પદાર્થોને ઉત્પન્ન કરનાર, પ્રકાશવાન, (એવા જે સૂર્ય)

તેના ઉત્તમ તેજનું (અમે) ધ્યાન ધરીએ છીએ, જે (તેજ) અમારી બુદ્ધિને (ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષમાં) પ્રેરે છે, જે અમારી બુદ્ધિને એ ચારે પુરુષાર્થોમાં યથાયોગ્ય વિજ્ય મેળવી શકાય એવું સામર્થ્ય આપવામાં શ્રેષ્ઠ છે.

ભૂમિકા.



વનવાસયોગે દુર્દશાને પ્રાપ્ત થએલ કુંતીપુત્ર રાજા યુધિષ્ઠિર પાસે બ્રાહ્મણો બ્યારે પોતાના પોષણાર્થે આવ્યા, ત્યારે લોગવાતા સંકટોથી પણ આ સંકટ પોતાને વિશેષ પ્રાપ્ત થયું બાણી, રાજા યુધિષ્ઠિરે પોતાના શુરુ ધૌમ્યાચાર્યને સંકટ નિવારણાર્થે પ્રશ્ન પૂછ્યો.

રાજા યુધિષ્ઠિરની આવી સ્થિતિ જોઈ ધર્મશીલ પુરુષોમાં માનવંતા ગણાતા ધૌમ્યાચાર્યે બે ઘડી સુધી યોગદૃષ્ટિથી ધર્મદેવના પ્રશ્નનો વિચાર કરીને જગતના આત્મા સૂર્યનારાયણની ઉપાસનામાં અષ્ટોત્તરશતનામ તેમજ સ્તોત્રનો ઉપદેશ રાજા યુધિષ્ઠિરને કર્યો.

પૂર્વે બ્રહ્માએ આ સ્તોત્ર ઈંદ્રરાજને અર્પણ કર્યું હતું, ઈંદ્રે વિધિ-
પૂર્વક મહર્ષિ નારદને સમર્પ્યું હતું, નારદે ધૌમ્ય મુનિને અને ધૌમ્ય
મુનિએ તે સ્તોત્ર રાજા યુધિષ્ઠિરને આપ્યું હતું. આ સ્તોત્રનો પાઠ
કરીને યુધિષ્ઠિર રાજાએ સર્વ કામનાઓ પૂર્ણ કરી હતી.

જે મનુષ્ય સૂર્યોદયસમયે સાવધાન થઈ નિર્મળ મનથી સૂર્ય-
નારાયણના નામમંત્રનો પાઠ કરે, અને સૂર્યને નમસ્કાર કરે, તે મનુ-
ષ્યને સ્ત્રી, પુત્ર, તથા ધનના અને રત્નના ભાંડાર મળે, 'પૂર્વ જન્મનું
સ્મરણ થાય, તથા નિત્ય ધૈર્ય ને ઉત્તમ બુદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વળી જે પુરુષ સાવધાન થઈ મનને પવિત્ર કરી સ્નાનસંધ્યાથી
પવિત્ર થઈને શ્રી સૂર્યનારાયણના નામની સ્તુતિ ભણે છે તે શોક-
રૂપી દાવાનલમાંથી મુક્ત થાય, તથા મનના મનોરથ પ્રમાણે સર્વ
કામનાઓની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત કરે.

મનુષ્યની આસપાસ ગમે તેટલો અંધકાર સંચિત થાય, તે
પણ તે દેખાવ બદલાતો જાય છે, અને સ્વર્ગનું વદન અને નીતિનો
સૂર્ય પુનઃ પ્રકાશે છે, તેમ આત્મા ઉપર સ્વાસ્થ્ય તથા શાંતિ ઉતરી
આવે છે.

સૂર્યપૂજના માર્ગને અનુસરવાને ચત્ત કરનાર મનુષ્યને કોઈ
દિવસ સૂર્યદર્શન થયા વગર રહેતું નથી. એ સ્વતઃ સિદ્ધ છે; અનુ-
ભવીએનો અંગત અનુભવ છે. દરેક કાર્ય દેવને આધીન છે, અને
નિશ્ચિત દેવ એ લક્ષણ છે, જે લક્ષણ મનુષ્ય પોતાને માટે ઘડે છે,
તેથી તેની શાશ્વત સ્થિતિ નિર્ણીત થાય અને જે ઉદ્દેશને માટે પોતે
સજ્જાઓ છે તે સફળ થાય છે.

ધૌમ્યમુનિનું સમયોચિત વચન સાંભળીને મનને નિયમમાં
રાખનારા દંઠ વ્રતવાળા, પવિત્ર અંતકરણવાળા, અને જિતેન્દ્રિય એવા
એવા ધર્મરાજાએ બ્રાહ્મણોનું અસથી પોષણ કરવા માટે વ્રત ધારણ
કર્યું. તેણે નિરાહાર રહીને સૂર્યનું તપ આરાધવાને આરંભ કર્યો. પ્ર-
થમ પુષ્પાદિક પૂજોપચારની તથા બલિદાનથી શ્રી સૂર્યનારાયણની

પૂજા કરી. પછી પાણીમાં સૂર્યનારાયણ સન્મુખ ઉભા રહી, ગંગાના પવિત્ર જળનું આચ્ચમન લઇ, પ્રાણાયામ કરી મૌન રહી, શ્રી સૂર્યદેવનું પોતે ધ્યાન કરવા લાગ્યા. અંતે શ્રીસૂર્યનારાયણની નીચે પ્રમાણે સ્તુતિ કરવાનો આરંભ કર્યો:-

“ જેમની દેવમંડળ, પિતૃગણ અને યજ્ઞો સેવા કરે છે, નિશાચર અને સિદ્ધ પુરુષો જેમની વંદના કરે છે, ઉત્તમ સુવર્ણ અને ગળગળાટ અગ્નિના જેવી જેમની ક્રાંતિ છે, એવા તેજસ્વી શ્રી સૂર્યનારાયણ ભગવાનને હું સુખને માટે પ્રણામ કરું છું. ”

અગ્નિલ ભારતવર્ષમાં અનેક બાતના લોકો છે, અને તેઓ અનેક દેવદેવતાઓને માને છે. પરંતુ બધા લોકોને પૂજ્ય તથા વંદનીય દેવ હોય તો તે સૂર્યદેવ એકજ છે. સૂર્યનો ઉપયોગ પ્રાણિ માત્રને છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ પ્રાણીઓનું અને વનસ્પતિઓનું જીવન સૂર્ય-કિરણોની જીવનશક્તિ ઉપરજ આધાર રાખે છે, એવું આધિભૌતિક શાસ્ત્રે સિદ્ધ કરેલું છે. આ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિથી જોતાં સૂર્યનું મહત્ત્વ કેટલું છે, તેનો વિચાર કરવો આવશ્યક છે. સૂર્યના તેજને ‘સોલર એનર્જી’ (Solar Energy) એમ કહે એ નિઃસંદેહ છે. સૂર્યથી આકાશમાં એક સરખો શક્તિવિસ્ફેપ રેડીઓ એક્ટિવિટી (Radio Activity) ચાલેલો છે.

સૂર્યની માળાની અંદર અનેક ગ્રહો તથા ઉપગ્રહો હોઈ આ માળા સૂર્ય ઉપર આધાર રાખે છે.

પૃથ્વી એ પણ એક સૂર્યમાળામાંનો ગ્રહ છે. જે પૃથ્વી ઉપર આપણે રહીએ છીએ તે પૃથ્વી નિયમિત ભ્રમણ કરે છે, અર્થાત્ સૂર્યની પ્રદક્ષિણા કરે છે. સૂર્યના શક્તિવિસ્ફેપ ગુણવત્તે તેની આજુબાજુના ગ્રહોમાં શક્તિ અને સામર્થ્ય ઉત્પન્ન થાય છે. સૂર્યનાં કિરણોથી હવામાં પ્રાણશક્તિ, જીવનશક્તિ, વાઈટલ એનર્જી (Vital Energy) ઉત્પન્ન થાય છે. સૂર્યનાં કિરણોમાં દેખાઈ આવતી સંજીવનશક્તિને “ પ્રાણ ” એવું નામ આપેલું છે.

વિદ્યુતચત્રમાં જેમ વિજળી રાખેલી હોઇ તેના વડે ઠંડાણે ઠંડાણે અંદેશા મોકલવામાં આવે છે, તેમ સૂર્ય એ એક ઇશ્વરે ઉત્પન્ન કરેલું વિદ્યુતચત્ર હોઇ તેમાં પ્રાણશક્તિ રહેલી છે. આ પ્રાણશક્તિ સર્વ અહો તથા ઉપઅહો તરફ મોકલવામાં આવે છે.

સૂર્યકિરણો એટલે જીવનશક્તિના તરંગો છે. સૂર્યનાં કિરણો જેવું પૌષ્ટિક ઔષધ એક પણ નથી. “ જ્યાં સૂર્યનાં કિરણો ઢાખલ થાય છે ત્યાં વૈદ આવતો નથી ” એવી એક કહેવત પણ છે.

આ વિવેચન ઉપરથી લક્ષમાં આવશે, કે પૃથ્વી બીજા અહો તથા ઉપઅહો એ બધાંને સૂર્ય પાસેથીજ ચૈતન્યશક્તિનો ભંડાર મળે છે, અને તેથી પૃથ્વીનો તથા આપણો સૂર્યની સાથે નિકટ સંબંધ છે. તે સૂર્ય સાથેના આવા નિકટ સંબંધના કારણને લઈને ભગવાન સત્વિતા નારાયણનાં કિરણોની ઉપાસના કરવી એ શ્રેયસ્કર છે.

આ ઉપરાંત સૂર્યકિરણોમાં રોગના જંતુ નાશ કરવાની અદ્ભુત શક્તિ હોવાથી, કોઈ ઉત્તમ ધન્વંતરિ ખારીને આપણને સ્વર્ગીય અને દિવ્ય સૂર્યનારાયણનો આશ્રય લેવો જરૂરનો છે. જે જંતુ ઘણીવાર અરમ જગ્યામાં રહેવાથી મરતા નથી, તે સૂર્યનાં કિરણોમાં પહંર ભિંનટની અંદર નાશ પામે છે એવું ઘણા વૈદોએ સિદ્ધ કરેલું છે.

શરીર ઉપરની ચામડીના અંતરપડમાં તેજસ્વીપણું લાવવાનો સૂર્યના કિરણોમાં શુભ હોવાથી તેને “ માસ્કર ” એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે એમ કહેવાય છે. સૂર્યવડે શરીરમાં જીવનરસનો લોહીનો વધારો થતો હોવાથી તેને ભૌતિકશાસ્ત્રને બહુનાશ આર્થ લોકોએ “ પૂબન ” એવું નામ આપ્યું હતું. હવામાંનાં અશુદ્ધ દ્રવ્યોનો નાશ કરીને હવા શુદ્ધ કરવાનો સૂર્યનો ધર્મ “ હૈસ ” એ નામ પરથી સિદ્ધ થાય છે.

આવી રીતે અસૂતમય વૃદ્ધિ કરીને આરોગ્યસંરક્ષણમાં સૂર્યનો ઉપયોગ થતો હોવાથી પ્રત્યેકને શ્રી સૂર્યનારાયણ વંદ છે. ધાર્મિક દૃષ્ટિથી જોતાં પણ સૂર્યનારાયણ શ્રેષ્ઠ છે.

ઋગ્વેદમાં અનેક વખત સૂર્યનારાયણના મહત્વનું વર્ણન કરેલું છે. સૂર્ય એ સ્થાવરજંગમનો આત્મા છે, એટલે કે જીવનશક્તિનો જરો. સૂર્ય પાસેથી જ મળે છે. આ આધિભૌતિક સિદ્ધાંત આપણને ઋગ્વેદમાંથી જડી આવે છે. (ઋક્સંહિતા ૮૧૭૧૧૬૧૧૫)

પ્રાણીઓના શરીરમાં જે પ્રાણશક્તિ નામની શક્તિ છે, તે સૂર્યનારાયણનાં કિરણોમાંની તેજશક્તિ છે. પ્રાણ અને અપાન વાયુ પર આજ શક્તિનો અમલ ચાલે છે, એવી મહત્વની માહિતી આપણને આ ઠેકાણે મળી આવે છે. (ઋક્સંહિતા ૮૧૮૭૧૦૧૧૮૯)

સૂર્યદેવ ! તમે તેજમાં, બળમાં, અને વીર્યમાં બધા દેવો કરતાં પણ અધિક શક્તિમાન છો. (ઋક્સંહિતા ૧૮૧૧૭૧૭૬૦)

સૂર્યનારાયણ ! ઉપાસક ભક્ત લોકોનું રોગોમાંથી રક્ષણ કરવું, અને તેમને પૂર્ણ આરોગ્યનો લાભ આપવો એ આપનો કુદરતી-ભૂતિસ્વભાવ છે.

આપણા શાસ્ત્રી પૌરાણિકો સારી પેઠે જાણે છે, કે ધુનોલ્લસૌ વેદ્યમૃતાં સરોગતાં । પ્રાણિમાત્રનું રોગીપણું સૂર્ય દૂર કરે છે, એટલે કે તે રોગમાત્રનો નાશ કરે છે. ડૉ. સી. ડબલ્યુ. સેલીબી એક વિદ્વાન ડોક્ટર કહે છે કે “ દરરોજ થોડીજ મિનિટ અંચાંને તડકા ખવડાવવો, અને ૧૪ દિવસ આમ કરો તો લોહીમાં ફેરફેટ બમણા થઈ જાય. ” ડૉ. વર્સીગર કહે છે, કે મારા પ્રયોગોને અંતે હું કહું છું કે સૂર્યનાં કિરણોથી બંચાંની આંકડી, હેડકી તથા બીજા રોગો ટુંક સુદતમાં જ મટી જાય છે. આંચકી, હાથપગના હાઠકાનું ફૂલી જવું વગેરે રોગો તો આશ્ચર્યજનક રીતે મટી જાય છે. સૂર્યનાં કિરણોથી લોહીમાં ચુનાનો ક્ષાર વધે છે, અને હાથપગની તાણ જેવા રોગો દૂરી થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ” બીજા પ્રયોગ કરનાર પણ કહે છે કે “ આંકડી જેવે રોગો ઘણું કરીને શિઆળામાં તથા ચોમાસામાં વધુ પ્રમાણમાં થાય છે. ” એજ પ્રમાણે એવા રોગો ઉષ્ણકટિબંધમાં રહેનારાં જાણકોને એછા અથવા નહિ જેવા પ્રમાણમાં જ થાય છે, જ્યારે

એ કટિબંધની બહાર રહેનારાઓને વધારે લાગુ પડે છે; કેમકે તેમને સૂર્યનો એટલો બધો લક્ષ્મી મળી શકતો નથી. એજ પ્રમાણે ગામડાં કરતાં મુંબઈ જેવાં શહેરોમાં એ રોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. આનું કારણ ઉપરાચાપરી આવી રહેલાં ગીચ ગૃહોમાં સૂચકિરણો દાખલ થવા પામતાં નથી તે છે: ડૉક્ટર વરીંગર કહે છે, કે “બચ્ચુ” જન્મે તે દિવસથીજ તેના પર સૂર્યનાં કિરણ થોડાં કે વધારે પડવા દે, અને તાંદુરસ્તી મેળવે. ”

અહોભાગ્ય તેમનું કે જેઓ ગાયત્રી મંત્રથી અને બીજી રીતે રોજ સૂર્યોપાસના કરી શકે છે. જે સવારમાંજ સૂર્યોપાસનાં કરતો નથી તેને શૂદ્ર ગણી સમાજમાંથી બુદ્ધો કાઢવાની સજા કરવાનું કહ્યું છે. વળી મનુમહર્ષિએ કહ્યું છે, કે સૂર્યોપાસના નહિ કરવાથી મનુષ્ય રોગી થતાં બીજાને પણ દુઃખી કરે તેના કરતાં એવા પતિતને સમાજમાંથી બુદ્ધો કાઢવો સારો.

हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय॥ (ऋक् संहिता ૧૪૧.૧૫)
હે સૂર્યદેવ ! મારા હૃદયના રોગનો નાશ કરો (Heart Disease)
विश्वभ्राट् भ्राजो महिसूर्यो वृश उ, र, प्रपयो सहजोजो अच्युत्तमः
(ऋ ૪૪.૧૬.૧૦.૧૨.૭૦) તમે તમારા અવિનાશી કિરણોનો પ્રસાર હંમેશાં કરો છો. આવા અર્થનાં અનેક વાક્યો ઋગ્વેદસંહિતામાં છે. સૂર્યનારાયણની નિર્માણ શક્તિ (Creative Power) અતિ તેજસ્વી હોવાથી તેમને સમસ્ત પૃથ્વીનો આત્મા કહેલા છે.

સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષઞ્ચ (ઋ ૧૮.૭.૧.૬.૧૬૪)
આરોગ્યં માસ્કરાદિચ્છેત્ ॥ આરોગ્ય માટે સૂર્ય પાસે ભાગણી કરવી. આવી રીતનાં અર્થપૂર્ણ વચનો અનેક ધર્મગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે. (મત્સ્ય. પુરાણ)

દિવસનો પ્રારંભ સૂર્ય પાસેથી થતો હોવાથી પ્રત્યક્ષ દર્શનથી પાવન કરનાર પરમાત્માનું આત્મસ્વરૂપ એટલે સૂર્યજ છે.

ઋગ્વેદ ગ્રંથમાં સૂર્યનારાયણને અધિક મહત્ત્વ આપેલું હોવાથી

સૂર્યોપાસના કરવી એજ સુખનો માર્ગ છે. સ્વામી ગૌતમબુદ્ધ, ભક્ત જ્ઞાનદેવ અને તુકારામ તથા સ્વામી શ્રી રામતીર્થ અને વિવેકાનંદ એમની સંખ્યાબંધ જીવાત્માઓ પર ઉંડી છાપ બેઠી, તે તે સમયમાં મનુષ્યો તેમના ઉપાસક બન્યા અને આજે પણ તેમના ઉપાસકો છે એનું કારણ માનસિક વ્યાપાર અને પ્રાણશક્તિ એમના ઉપર જય મેળવવા સૂર્યચક્ર અનાહત અને મૂલાધાર ચક્રને ગતિ આપવાની જરૂર છે. આ રવિચક્રમાં મનને દાખલ કરવા યોગ્ય બનાવવું અને ચક્રોમાં કંપનશક્તિ લાવવી એ સૂર્યોપાસનાથીજ બની શકે છે.

આવી રીતે માનવ દૃષ્ટિથી જોતાં સૂર્યની ઉપાસના કરવાથી ભરપુર આરોગ્ય મળી શકે છે, એમાં જરા પણ સંદેહ નથી.

સૂર્યને સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરતી વખતે એકાગ્ર ચિત્તથી ભગવાન સહસ્રરશ્મિ સૂર્યનારાયણની મૂર્તિને તેમજ તેમના પ્રભાવ અને તેજસ્વીપણાનું ધ્યાન ધરવાથી મનુષ્યની આત્મશક્તિ વધે છે.

સૂર્યશક્તિ અને યોગવિદ્યા એમના અન્યોન્ય સંબંધનું વત્વ-જ્ઞાન અતિશય ગૂઢ છે. “ સૂર્યનારાયણની કૃપાથી યોગીઓને સર્વ ભૂમંડલનું જ્ઞાન થાય છે, ” (વિભૂતિપાદ, સૂત્ર ૨૫) એવું પાતંજલ યોગમાં સ્પષ્ટ લખેલું છે. સમર્થ સ્વામીશ્રી રામદાસ સ્વામી પણ સૂર્યનારાયણના પરમ ભક્ત હતા. વળી સુપ્રસિદ્ધ રણધુરધર પેશ્વા સદાશિવરાવ ભાઉનો એવો નિત્યનિયમ હતો કે, સૂર્યદેવને ૧૨૦૦ વખત નમસ્કાર કર્યા વગર અન્ન ગ્રહણ કરવું નહિ. આવીજ રીતે શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામી સૂર્યોપાસના કરવાથી તેજસ્વિતાની સાથે પોતાના ક્ષેત્રમાં ઉજ્જવલ કીર્તિ પ્રાપ્ત કરનારનાં આ એ જ્વલંત ઉદાહરણ વિચારણીય અને મનનીય છે.

માનવશાસ્ત્રની કસોટી.

માનવશાસ્ત્રને આત્મજ્ઞાનશાસ્ત્ર (Physiology) એમ કહે છે કે યોગશાસ્ત્રમાં મનુષ્યશરીરમાં સાત ચક્રો માનેલાં છે, અને

આધુનિક શાસ્ત્રમાં સિંપથેટિક સિસ્ટમમાં આ ચક્રો બતાવેલાં છે. મસ્તકમાં સહસ્રદલ (Cerebral Plexus.), હૃદય પાસે અનાહત ચક્ર (Cardiac P.) નાભિ પ્રદેશ પાસેના ઉપરના ભાગે મધિપૂર ચક્ર (Epigastric. P.) નીચેના છેડાપર, ધારચક્ર (Pelvic P.) આવાં આ ચક્રો છે. પીઠની બરોડની અંદરથી જનાર મગજરક્તજીની સિંપથેટીક સિસ્ટેમના જ્ઞાનતંતુમાં આવી રીતે અતિ સૂક્ષ્મ રીતે દેખાઈ આવે છે, તેને યોગીલોકો ચક્રો કહે છે.

આમાંના અનાહત ચક્રને સૂર્યચક્ર એવું નામ આપે છે.

આ નાભિકમલમાંના સૂર્યચક્રમાં મન પેઠા વગરયથાર્થ આત્મ-જ્ઞાન થતું નથી. માનવી એ શરીરરૂપી જગતમાંનો સૂર્ય એટલે નાભિકમલમાંનું સૂર્યચક્ર છે. આને અંગ્રેજીમાં ‘ સોલર પ્લેક્સસ ’ એવું નામ આપવામાં આવ્યું છે. બીજા સ્નાયુઓ જીવનશક્તિ વધારવામાં જેવી રીતે મદદ કરે છે તેવીજ રીતે સૂર્યચક્ર પણ શરીરના દરેક ભાગમાં ફિરણા ફેંકે છે, અને દેહની વૃદ્ધિ કરે છે.

આ રવિચક્ર શરીરમાંના જ્ઞાનતંતુના બળામાંથી પોતાનાં ફિરણાને એકસરખાં પ્રકાશિત રાખે છે. વળી આ રવિચક્ર જ્ઞાનતંતુમાં ઉત્પન્ન કરે છે, એટલે કે તે સ્નાયુઓમાં ફેલાય છે, અને આમડીના જ્ઞાનતંતુ તરફથી તેનું આવિષ્કરણ થાય છે.

॥ શ્રીસૂર્યસ્તવનમ્ ॥

નમઃ સવિત્રે જગદેકચક્ષુષે, જગત્પ્રસૂતિસ્થિતિનાશદેતવે ।

ત્રયીમયાય ત્રિગુણાત્મધારિણે વિરશ્ચિ નારાયણ સદ્ગુરોરત્નને ૧

જગતના એકજ ચક્ષુરૂપ, જગતની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ અને નાશના કારણરૂપ, પ્રભા, વિષ્ણુ અને શંકરસ્વરૂપ, ત્રણ ગુણને ધારણ કરનારા (જ્ઞાન, કર્મ અને ઉપાસના એવા ત્રણે ગુણધારા) શ્રી સ્મૃતિાદેવ (સદૈવનારાયણ) ને પ્રણામ.

एहि सूर्य सहस्रांशो तेजोराशे जगत्पते ।

अनुकम्पय मां भक्त्या गृहाणार्घ्यं नमोस्तु ते ॥२॥

હે બિંબુસ્વરૂપ સૂર્ય ! હમરો કિરણવાળા તેજના સમૂહરૂપ જગતના પતિ ! આપ કૃપા કરી મારા અર્ધ્યનું ગ્રહણ કરો. હું આપને નમસ્કાર કરું છું.

नमोस्तु सूर्याय नमोस्तु भानवे नमोस्तु वैश्वानर जातवेदसे ।

ममैतदર્घ्यं प्रतिगृह्ण देव देवाधिदेवाय नमो नमस्ते ॥३॥

સૂર્યને નમસ્કાર, ભાનુને પ્રણામ, વૈશ્વાનરને જાતવેદને વંદન ! હે દેવ ! અમારા અર્ધ્યનો સ્વીકાર કરો. દેવના દેવ એવા આપને મારા નમ્રતાપૂર્વક પ્રણામ. ૩

ध्येयःसदा सवितुर्मंडलमध्यवर्ती नारायणः सरसिजासनसामविष्टः।
केन्द्रबन्धनकरकुण्डलवान् किरिटीहारी हिरण्मयवपुर्धृत शंखचक्रः ॥

સૂર્યના મંડળની વચ્ચે રહેનાર, કમળાસનપર બેઠેલા, ઝાંઝુ પર બાબુબંધ કાનમાં મકરાકૃતિ કુંડળ, મસ્તકપર સુકુટધારી, કંઠમાં હાર ધરેલા, હાથમાં શંખ અને ચક્રધારી, સુવર્ણમય શરીરવાળા, ભગવાન નારાયણ નિરંતર ધ્યાન કરવા યોગ્ય છે.

સૂર્ય સવની મધ્યમાં છે. તે પોતે સ્વપ્રકાશક છે, એટલે તેનામાં પ્રકાશ ઉત્પન્ન કરવાની અને તે બીજા પદાર્થો ઉપર નાખવાની સ્વતઃ શક્તિ છે. એ પોતાની આકર્ષણ શક્તિ વડે ગ્રહાદિને ધારણ કરીને પોતાની આસપાસ ફેરવે છે, ને તેમને પ્રકાશ આપે છે.

સર્વ ગ્રહો ઉપર ઋતુસંબંધી ફેરફાર તેનાથીજ થાય છે, તે વડેજ પ્રાણિમાત્ર જીવી શકે છે. સૂર્ય આત્મા જગતસ્તસ્થુષ્ઠ ॥ સૂર્ય સ્થાવર તથા જંગમનો આત્મા છે. સર્વ ગ્રહોનું પોતાના અંગ ઉપરનું ફરવું પશ્ચિમથી પૂર્વમાં છે, આથી સૂર્યનું પૂર્વથી પશ્ચિમમાં ફરવું જણાઈ આવે છે. સૂર્ય સિદ્ધાંતના ચંદ્રગ્રહણાધિકારમાં કહ્યું છે કે-સૂર્યની કક્ષા ૪૩૩૧૪૯૭ $\frac{1}{2}$ યોજનની અને ચંદ્રની કક્ષા

૩૨૪૦૦૦ યોજનની કહી છે. સૂર્યનો વ્યાસ ૬૫૨૨ યોજન અને ચંદ્રનો વ્યાસ ૪૮૦ યોજન છે. આર્યભટે આ પ્રમાણે કહેલું છે. આઠ હજાર ૬૦૦નો એક યોજન, એવા ૧૦૫૦ યોજન પૃથ્વીનો, ૪૪૧૦ યોજન સૂર્યનો, ૩૫૧ યોજન ચંદ્રનો તથા એક યોજન મેરુનો વ્યાસ છે, અને શુક્ર, ગુરુ, બુધ, શનિ તથા મંગળના વ્યાસ ક્રમે કરી ૫૧૮, ૪૯૯૫, ૬૮, ૬૨૦૬ તથા ૩૧૭ યોજનના છે.

ભારતભૂષણ જ્યોતિઃશાસ્ત્રી શ્રી ભાસ્કરાચાર્યે પોતાના ગ્રહ-ગણિતાધ્યાયમાં કહ્યું છે કે:-

જે વાંસને આધારે રહેલી નલિકાને, ઉંચી દૃષ્ટિ રાખી જોવાય તે રીતે ગોઠવી તેના મૂળના છિદ્રદ્વારે આકાશના ગ્રહને જોવો અને એમજ જળને ત્રિષે ઉત્તરી રીતે જોવો તે પણ હું કરું છું (વાંસની નલિકા કરી તે દ્વારે જોઈને સિદ્ધ કરેલું છે.) પણ તે નલિકાઓમાં હમણાંઓની પેઠે કાચની સહાયતા નહિ હોવાથી સાદી આંખ વડે જોએલું માટે હમણાંના જેવો સૂક્ષ્મસિદ્ધાંત થઈ શક્યો નથી. જીવનને શોકચરિત કરવાનો મનુષ્યને કશો હક નથી. અહીંના જીવના માર્ગમાં પુષ્કળ પરીક્ષણો અને પ્રલોભનો છે, એટલે અનાવશ્યક શોક સજવાનું પ્રયોજન નથી.

નિર્દોષ અને ધર્માભિરૂઢ આનંદ સાધારણ રીતે ધરાય છે. તે કરતાં આપણને અને બીજાઓને પણ વધારે મહદ આપે છે. યૂરેનસ પછી સૂર્યની આસપાસ ફરનાર ગ્રહ નેપ્ચ્યૂન છે. તે સૂર્યથી આશરે ૧ અબજ ૩૮ કરોડ ને ૭૫ લાખ કોશ દૂર છે. તેનો વ્યાસ સુમારે ૧૭ હજારસો ૫૦ કોશનો છે, માટે તે આપણી પૃથ્વી કરતાં ઘનકળમાં અર્થાત્ સર્વ અંગે પંચાસી ગણો મોટો છે, ને તે એક કલાકમાં ૬૦૪૮ કોશના વેગથી સૂર્યની આસપાસ આપણી પૃથ્વીનાં ૧૬૪૩ વર્ષમાં ફરી રહે છે.

પ્રજ્ઞાંડના અધ્યક્ષ સૂર્યના સ્થૂલમંડલની અંતર્ગત દેવતાને હિરણ્યગર્ભ-પ્રાણુ-સવિતા ઇત્યાદિ નામ આપવામાં આવે છે. પુરાણો

અને અશ્વલાયન વગેરે સૂત્રકારો એવી વાર્તા કહે છે કે સૂર્યબિંબને મંદેહ નામના રાક્ષસો વીંટળાઈ વળે છે, અને ઉપાસક ગાયત્રી નામના તેજોમંત્રથી યુક્ત જલની જે અંજલિ આપે છે તે મંદેહ નામના રાક્ષસોનું આવરણ ભેદે છે. (શુઓ વાગુપુરાણ પૂર્વાર્ધ, અ૦ ૫૦, શ્લોક ૧૬૨-૧૬૫.) આ વાતમાં ઉંડો મર્મ પુરાણવિદોએ ગૂંથ્યો છે. જ્યારે પ્રત્યક્ષ સ્થૂલ સૂર્યબિંબ જલના આવરણાત્મક દેહ વડે [મં (જલ) દેહઃ યસ્ય તમ્=મંદેહમ્] ઢંકાય છે; ત્યારે અદેહ્યાત્મ સૂર્યબિંબ જેઓની ઈશ્વરસાયુજ્ય પામવાની ઈચ્છા (રૂઢા) મંદ છે તેમને પ્રકટ થતા નથી. (મંદા રૂઢા યેષાં તે=મંદેહાઃ) બ્રહ્માંડના અધ્યક્ષ આત્મામાં સાયુજ્ય પામવા ઉચ્ચ આશયવાળા ઉપાસકની તીવ્રસંવેગવાળી વાસના અર્ધ્યપ્રદાન સમયે જાગૃત્ કરવાની છે; અને તેવી વાસનાના વેગવડે આપેલું અર્ધ્યજલ ગાયત્રીમંત્રના તેજોબલથી ઉપાસકની વાગાદિ ઇંદ્રિયો અને મનઆદિ અંતરમન્દ્રિય વધારે પ્રકાશિત થાય છે. અર્ધ્યપ્રદાન કર્મ વડે જે પ્રયોજન સિદ્ધ કરવાનું છે તેના ભાવને પ્રતિપાદન કરનારા કેટલાક મંત્રો વાજસનેયિ સંહિતાના અગ્નિચયન પ્રકરણમાં આવે છે. તેમાંના નીચેના ભાવના મંત્રો અર્ધ્યપ્રદાન સમયે બુદ્ધિમાં ઉપસ્થિત રાખવા જોઈએ:—

હે સવિતા, તમારા હિરણ્યગર્ભ મન સાથે સયુક્ત ધમ્મ તમારા યજ્ઞનના ભાવના આવેશમાં બેઠેલા અમે અમારી શક્તિને સ્વર્ગગામિની કરીએ છીએ.

સ્વર્ગલોકમાં પ્રવેશ કરવાનો અમે અમારી વાગાદિમન્દ્રિયોને અને બુદ્ધિને, તમારા સ્વરૂપમાં ચિત્તનો યોગ કરી, વેગ આપીએ છીએ; અને તેથી નાનાં જ્યોતિર્વાળાં અમારાં કરણો મોટી જ્યોતિર્વાળાં થાય અને ઈશ્વરભાવથી ભરેલાં બને.

મોટા જ્ઞાનવાળા અને ભોગમોક્ષને આપનારા સર્વોત્તમ બ્રાહ્મણમાં (સૂર્યમાં) અમે નાના બ્રાહ્મણો અમારાં મન અને બુદ્ધિનો યોગ કરીએ છીએ. અમારાં સર્વ જ્ઞાનકર્મને બાબુનાર અદ્વિતીય સૂર્યદેવ પોતામાં અમારી સારી સ્થિતિ કરે છે—આ તેમનો ઉદારતાનો ધર્મ તેમની મોટી સ્તુતિ છે. ”

અમે આવા પ્રજ્ઞરૂપસવિતામાં અમારાં વાણી અને પ્રાણને, દંપ-
તીભાવે પ્રણવાદિ મંત્ર વડે આત્માનું અર્પણ કરીએ. અમારો આ
સ્તુતિરૂપ મંત્ર સૂર્યના સુંદર માર્ગે જાય છે. અમૃતભાવવાળા દિવ્ય
લોકના વાસીઓ, અમારો આ મંત્ર સાંભળો.*

જલનું આવરણ લેદી સૂર્યભિંજ લોકલોક પર્વત ઉપરથી જ્યારે
જહાર આવે, ત્યારે ઉપાસકનો અર્ધ્ય તેના આત્માને જાણે વધારે
પ્રકાશિત કરતો હોય એમ તેને ભાન થાય છે. અર્ધ્યપ્રદાન વડે પ્રસાદ
જામેલા પ્રજ્ઞાંકના અધ્યક્ષ જ્યારે ઉપાસકની સંમુખ પ્રકટ થાય ત્યારે
(એટલે કે લોકલોક લેદી કેવલ લોકાકાશમાં સ્ફુટ થાય ત્યારે.) જે
કર્મ કરવાનું તેનું નામ:-

(૭) સૂર્યોપસ્થાન.

સૂર્ય શબ્દ સ્=જન્મ આપવું એ ધાતુમાંથી ંયુત્પન્ન થયેલો
છે, અને સવિતા શબ્દ પણ સ્ (જન્મ પામવું) તથા જ્ઞ (રક્ષણ
કરવું, અથવા મંતિવાળું થવું, દાન કરવું) એ ત્રણ ધાતુઓમાંથી
ંયુત્પન્ન થયેલો છે. આ સંજ્ઞા અથવા નામ વડે દેવતાના સ્વરૂપનું
અને તેના કર્મનું બુદ્ધિમાં ભાન જાગતું કરી તેમની પાસે (ઉપ) ઉપા-
સકે હૃદયકાશમાં સ્થિતિ કરવી તેનું નામ સૂર્યનું અથવા સવિતાનું
ઉપસ્થાન. ‘પ્રાણીઓની સકલ ચેષ્ટાને આ દેવતા જન્મ આપે છે
(પ્રસૌતિ) તથા જગત્ જેમાંથી પ્રસવ પામે છે. (પ્રસૂતે) માટે તેને
સૂર્ય કહે છે. વળી ચેષ્ટા અને સ્થાવરજંગમ જગત્ના પ્રસવ ઉપરાંત
તે દેવ ચૈતાના કિરણો વડે ગતિવાળો થઈ તે જગત્નું સર્વ રીતે રક્ષણ
કરે છે (અવાતિ) તથા જ્ઞાન, શક્તિ, ઐશ્વર્ય, ખટ, વીર્ય અને તેજ
એ છ શુભો વડે તે સુંદર બની પ્રાણીઓને સૌભાગ્ય અથવા સૌન્દર્ય
આપે છે; તથા તે ભોગ અને ભોક્ષનું ઉપાસકને દાન કરે છે માટે તે
ઉપાસ્ય દેવ તે સવિતા છે. +

* બુદ્ધિમદ્વજસમેતિ સંહિતા, અધ્યાય ૧૧, પ્રથમખંડ પાંચ મંત્રો

+ બુદ્ધિઓ:-

प्रसूति सकलाश्चेष्टाः प्रसूते सकलं जगत् ।
 अवतैर्गतिर्कांत्यर्था ऋतेर्गतिर्गणः ॥
 गतोऽत्यवति सर्वत्र षड्भिकीन्तो गुणैः परः ।
 भोगापवर्गयोर्दाता सवितेति निरुच्यते ॥

(अहिर्बुध्न्यसंहिता

५७ भा. अध्याय.)

सूक्ष्मिस्थानना भन्नि सूत्रानुसारि नीचे प्रभाष्ये छे:- -

- ॐ उद्भयं तमसस्परि स्वः पश्यंत उत्तरम्
 देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥
- ॐ उद्भुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः
 दृशे विश्वाय सूर्य्यम् ॥
- ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षु-
 मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
 आपा द्यावापृथ्व्यन्तरिक्ष
 सूर्य आत्मा जगत्स्तस्थुषश्च ॥
- ॐ तच्चक्षुर्दवहितं पुरस्ता-
 च्छुक्रमुच्चरत् ।
- ॐ पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः
 शतमदीनाः स्याम शरदः
 शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥

भावार्थः.

अग्नि अन्धाराभांथी नीकणी जहार आत्मा; सर्वोत्तम स्वर्लोकेने
 ज्योत्स्नी छच्छावाणा ते देवलोकाभां रक्षषु करी रक्षेता सूर्य देवने अव-
 लोकिता अग्ने उत्तम ब्रह्मरूप ज्योतिने प्राप्त कर्तुं.

જેમાંથી જ્ઞાન અથવા સંપત્તિ પ્રકટ થાય છે એવા પ્રસિદ્ધ સૂર્ય-
દેવને વિશ્વદૃષ્ટિ ઉઘાડતા સાડ તેનાં કિરણો આગળ આગળ વહન કરે છે.

મિત્રભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક મિત્રદેવના, તથા ન્યાયભાવવાળી
દૃષ્ટિના નિયામક વરુણદેવના, તથા પવિત્ર ભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક
વરુણદેવના, તથા પવિત્ર ભાવવાળી દૃષ્ટિના નિયામક અગ્નિદેવના બાજે
રાક્ષુરૂપ (સારાંશ મૈત્રી, ન્યાય, અને પવિત્રતાવાળી ત્રણ પ્રકારની
મિશ્રદૃષ્ટિના પ્રેરક સૂર્યદેવ), અને અન્ય સર્વ વાગાદિ ઇન્દ્રિયોના પ્રકા-
શક દેવોનું અદ્ભુત બાજે મુખખિંબન હોય તેવા સૂર્યભગવાન ઉદય
પામ્યા (આ ખિંબરૂપે દેખાતા સૂર્ય તો અપર બ્રહ્મ છે, પરંતુ ખરી
રીતે તો પરબ્રહ્મ છે કારણ કે) સઘળા આકાશ અને પૃથ્વીના મંડ-
લમાં તથા અંતરિક્ષ લોકમાં રહેલા સર્વ સ્થાવર જંગમ પદાર્થો અને
પ્રાણીઓના તે આત્મા છે. તેમને હું સ્વાહા મંત્રવડે વધાવી લઉં છું.

દેવોએ સ્થાપેલું અથવા દેવોનું હિત કરનારું જગતનું આ તેજ-
સ્વી નેત્ર ઉઘડ્યું. અમે (તેના કરુણાકટાક્ષવડે) સો વર્ષ પર્યંત તેના
વૈભવને દેખતા રહીએ, સો વર્ષ પર્યંત સ્વતંત્ર જીવન ગાળીએ, સો
વર્ષ પર્યંત તેના સ્વરૂપ અને વૈભવને સાંભળતા રહીએ, સો વર્ષ પર્યંત
તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનું વર્ણન કરતા રહીએ; સો વર્ષ પર્યંત કોઇના
પ્રતિ પશું દીનત્વ દર્શાવ્યા વિના રહીએ, અને વળી સો વર્ષથી પણ
અધિક વય તેના સ્વરૂપ અને વૈભવનો અનુભવ કરીએ. ”

આ ઉપસ્થાન અર્થ પ્રદાન પછી પ્રકટ થયેલા ભગવાન સૂર્યના
ખિંબના સન્મુખ ઉભા રહી હૃદયના આકાશમાં તેમના પ્રતિખિંબનો
ઉદય કરી ઉપરના મંત્રના ભાવભર્યા મન વડે કરવું. આ ભાવપૂર્વક
પ્રત્યક્ષ સૂર્ય ભગવાનનું જેઓ ઉપસ્થાન કરે છે તેમને ક્રમશઃ નીચેનાં
અવાંતર ક્લેશ મળે છે:—

- (૧) તે અવિદ્યાના અધારાને ઓળંગી જાય છે.
- (૨) તે વિદ્યાના પ્રકાશને મેળવે છે, અને લક્ષ્મીવાન થાય છે.
- (૩) તેની દૃષ્ટિ મૈત્રીવાળી, ન્યાયવાળી, અને પવિત્ર કર-
નારી થાય છે.

(૪) તે દીર્ઘાયુ થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેની ઇન્દ્રિયો બલવાળી થાય છે, તે આરોગ્યના સુખને લોગવે છે, અને તે કદી દીનભાવે કેાઈની યાચના કરતો નથી.

ઉપસ્થાન અથવા પ્રાર્થનાનો એવો પ્રભાવ છે કે ઉપસ્થાન કરનાર અથવા પ્રાર્થના કરનારના ચિત્તમાં ઉપાસ્ય પ્રાર્થનીય દેવતાના સ્વરૂપ શુભ અને કર્મનો આવેશ પ્રકટ થાય છે, અને જે દેવતાનું આદર્શ તેણે અંતઃકરણમાં ઉભું કર્યું હોય છે તે સફલ બને છે.

પરંતુ સંધ્યાના ઉપાસ્ય દેવતાનું આ સૂર્યગિંબને આલંબન કરી સેવેલું ઉપસ્થાન સ્થૂલભૂતિને સ્પર્શ કરતું હોય છે. ઉપાસકના આગળ પ્રત્યક્ષ સૂર્યગિંબજ તરવરે છે. તે ઘણે ભાગે ભૂતાકાશમાં રહેલા ભગવાન સૂર્યના સ્થૂલપ્રકાશવાળા મંડલને પોતાની ઉપાસનાના વિષયરૂપ સમજે છે. પરંતુ હવે તેણે તે સ્થૂલગિંબને કેારે મૂકી સૂક્ષ્મગિંબનું આવાહન કરવાનું હોય છે. જ્યારે સ્થૂલ દેવનું ગિંબ ભૂતાકાશમાં રમે છે ત્યારે તેનું સૂક્ષ્મ ગિંબ ચિત્તાકાશમાં રમે છે.

ચિત્તાકાશમાં આવાહન કરી ભગવાનની સૂક્ષ્મભૂતિને સ્થાપવી, અને તેને સન્મુખ પ્રતિગિંબરૂપે રાખી તેનું ધ્યાન કરવું તે સંધ્યાકર્મના અંગને

“ યઃ સવિતા દેવો નોઽસ્માકં ધિયઃ કર્માણિ ધર્માદિવિષયા
વા બુદ્ધીઃ પ્રચોદયાત્ પ્રેરયેત્ તસ્ય દેવસ્ય સાવતુઃ ॥

સર્વાતર્યામિતયા પ્રેરકસ્ય જગત્સ્રુઃ પરમેશ્વરસ્ય વરેણ્યં
સર્વેરૂપાસ્યતયા જ્ઞેયતયા ચ સંમજનીયં ભર્ગોઽવિદ્યાતત્કાર્યયોર્ભજ-
નાઙ્ગર્ગઃ સ્વયં જ્યોતિઃ પરબ્રહ્માત્મકં તેજો ધીમહિ । વયં ધ્યાયામાઃ ॥”

(સાયણાચાર્ય)

॥ अथ आदित्यहृदयप्रारंभः ॥

॥ श्रीराम प्रसन्न ॥

॥श्रीगणेशायनमः॥ अस्य श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रस्य अगस्ति
ऋषिः अनुष्टुप्छंदः आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निर-
स्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोषः ॥
अस्य षडंगं प्रणवेन-रश्मिमते नमः इत्यनेन वा गायत्र्याषडंगमित्यन्ये.

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम् ।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम् ।
उपगम्याब्रवीद्राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥ २ ॥
राम राम महाबाहो शृणु गुह्यं सनातनम् ।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥३॥
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम् ।
जयावहं जपेन्नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥ ४ ॥
सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्द्धनमुत्तमम् ॥ ५ ॥
रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥ ६ ॥
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देवासुरगणान् लोकान्पाति गभस्तिभः ॥७॥
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कंदः प्रजापतिः ।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥८॥

पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः ।

अमुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥९॥

आदित्यः सविता सूर्यः स्वर्गः पूषा गभस्तिमान् ।

सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥ १० ॥

हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ।

तिमिरोन्मथनः शंभुस्त्वष्टा मार्तण्डकोऽशुमान् ॥११॥

हिरण्यगर्भः शशिरस्तपनो भास्करो रविः ।

अश्विगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः ॥१२॥

व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः ।

घनदृष्टिर्षामित्रो विंध्यवीथीप्लवंगमः ॥१३॥

आतपी मंडली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः ॥

कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥१४॥

नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः ।

तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन्मोस्तु ते ॥१५॥

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः ।

ज्योतिर्गण्धामां पतये दिनाधिपतयेनमः ॥१६॥

जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमोनमः ।

नमोनमः सहस्रांशो आदित्याय नमोनमः ॥१७॥

नम उग्राय वीराय सारंगाय नमोनमः ।

नमः पद्मप्रबोधाय प्रचंडाय नमोस्तु ते ॥१८॥

ब्रह्मेक्षानाच्युतेशाय सुरायादित्यवर्चसे ।

मास्वते सर्वमक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥१९॥

तमोद्गाय हिमघ्राय शत्रुघ्रायामितात्मने ।

कृतघ्नघ्राय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥ २० ॥

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे ।

नमस्तमोभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥ २१ ॥

नाशयत्येष वै भूत तमेव सृजति प्रभुः ।

पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥ २२ ॥

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः ।

एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥ २३ ॥

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च ।

यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥ २४ ॥

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च ।

कीर्तयन्पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥ २५ ॥

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम् ।

एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि ॥ २६ ॥

अस्मिन्क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि ।

एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥ २७ ॥

एतच्छ्रुत्वा महातेजा नष्टशोकोऽभवत्तदा ।

धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥ २८ ॥

आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान् ।

त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान् ॥ २९ ॥

रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थं समुपागमत् ।

सर्वयत्नेन महता वृत्तस्तस्य वधेऽभवत् ॥ ३० ॥

अथरविरवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमंहि हृष्यमाणः ।

त्रिराचम्य श्रुत्वा तस्य वृत्तं विदित्वा सुरगणमध्यगतो बभूविति ॥

॥ इत्यार्षे श्रीमद्रामायणे वाल्मीकीये युद्धकाण्डे षडुत्तरशततमोऽध्यायः ॥

॥ श्रीरस्तु ॥

અનંત તેજોમય સ્વર્ણ વર્ણ,
જ્યોતિર્મય દિવ્ય અનાદિ રૂપ;
વેદો અને વેદવિદો સ્તવે જો,
નમ્રું તને હે સવિતા વરેણ્યમ્.
(રુદ્રાવળી).



ॐ तत्सत् ब्रह्मणे नमः

~~~~~

સૂર્યમણ્ડલમધ્યે તુ કુલચક્રં વિચિન્તયેત્ ।  
 બાલ્યોચિતાં સ્પૃહન્તિ ચ બાલિકાશ્ચક્રમધ્યતઃ ॥  
 બાલાર્કમણ્ડલભાસાં ભાનુવદ્દનીન્દુલોચનામ્ ।  
 પાશાંકુશૌ શરાંશ્વાપં ધારયન્તીં શિવાં સ્મરેત્ ॥  
 મધ્યાહ્ને ચિન્તયેદેવીં ત્રૈલોક્યસ્ય પ્રભામયીમ્ ।  
 સર્વયૌવનસમ્પન્નામુજ્જ્વલાં પરમાં કલામ્ ॥

( પુનર્ગન્ધર્વતંત્રે

પટ ૬. ૨. )

યુધિષ્ઠિર સ્તુતિ કરે છે. ઓ સૂર્યદેવ ! તમે  
 ત્રણ જગતના નેત્ર છો, તમે દેહધારી પ્રાણિમા-  
 ત્રના આત્મા છો, તમે સર્વ પ્રાણિમાત્રના  
 આદિ કારણ છો, ક્રિયા કરનારા પુરુષોમાં તમે  
 આચાર્ય છો. ૧

તમે જ્ઞાનીઓનું તથા યોગીઓનું દ્વાર

અને આગળિયા વિનાનું ઉઘાડું મુક્તિમંદિર  
છો; મુમુક્ષુ પુરુષોની તમે પરમ ગતિ છો. ૨

તમે સ્વાભાવિક કૃપાથી જગતને ધારણ કરો  
છો અને જગતને પ્રકાશિત કરો છો; તેઓનાં  
પાતકોને દૂર કરીને તેઓને પવિત્ર કરો છો અને  
તેઓનું પાલન પણ કરો છો. ૩

હે મુનિમંડળપૂજિત ! વેદપારંગત બ્રા-  
હ્મણો સાયંકાળે અને પ્રભાતે પોતપોતાની  
શાખાના મંત્રો ભણીને તમારી સ્તુતિ કરે છે,  
તથા તમારું પૂજન કરે છે. ૪

સિદ્ધો, ચારણો, ગંધર્વો, યક્ષો, ગુહ્યકો અને  
પતંગો વરદાનની ઇચ્છાથી તમારા દિવ્ય રથની  
પાછળ દોડ્યા કરે છે. ૫

આઠ વસુઓ, અગિઆર રુદ્રો, બાર આ-  
દિત્યો, પ્રજાપતિઓ, અને વષટ્કાર, એમ તેત્રીસ  
ગણદેવો અને વિશ્વદેવતા આદિ બીજા ગણ દેવ-  
તાઓ, ઉપેન્દ્રો અને મહેન્દ્રો તમારી આરાધના  
કરીને સિદ્ધિને પામ્યા છે. ૬

ઉત્તમ એવા વિદ્યાધરો તમારી પાસે આવી  
મંદારનાં પુષ્પોની માળાઓથી તમારું પૂજન  
કરી પોતાના મનોરથને પૂર્ણ કરે છે. ૭

ગુહ્યકો, અર્ચા આને અગ્નિવાતા આદિ સાત પિતૃગણો, દેવતાઓ તથા મનુષ્યો તમારૂં પૂજન કરીને તરત જગતમાં મહત્તાને પામે છે. ૮

આઠ વસુઓ, ઓગણપત્યાસ પવનો, એકાદશ રુદ્રગણ, સાધ્ય દેવતાઓ અને સૂર્યકિરણોનું પાન કરનારા ચાલખિલ્ય નામના સાઠ હજાર સિદ્ધ બટુકો તમારી ચારાધના કરવાથી મનુષ્યોમાં શ્રેષ્ઠપણાને પામ્યા છે. ૯

બ્રહ્મલોકસહિત સાને લોકમાં તમારા કરતાં વિશેષ તેજસ્વી કોઈ પ્રાણી હોય એમ હું માનતો નથી. ૧૦

ભૂમંડળ ઉપર પરાક્રમવાળાં, તેજસ્વી અને મોટાં બીજાં ધણાં પ્રાણીઓ છે, પરંતુ જેવી કાન્તિ અને પ્રભાવ તમારામાં છે, તેવી કાન્તિ અને તેજો પ્રભાવ બીજા કોઈનો પણ નથી. ૧૧

સર્વ તેજે તમારે વિષે સમાધાને રહેલાં છે, અને તમે તે સર્વ તેજેના પતિ છો. તમારે વિષે પંચ મહાભૂતો, સત્ય, ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય તથા ક્ષમાઆદિ સર્વે સાત્ત્વિક પદાર્થો જેવામાં આવે છે.

વિશ્વકર્માએ તમારા તેજમાંથી સુદર્શન

નામનું સુંદર નાભિવાળું વ્યક્તિ નિર્માણ કરીને  
વિષ્ણુને અર્પણ કર્યું હતું, જે વ્યક્તિ વડે વિષ્ણુએ  
દેવોના મદનો નાશ કર્યો હતો. ૧૩

તમો શ્રીષ્ઠ ઋતુમાં પોતાનાં કિરણો વડે  
સર્વ ઔષધિઓમાંથી અને ભૂમિમાંથી રસને  
ખેંચી લો છો, અને વર્ષાઋતુમાં સર્વ મનુષ્યોના  
કલ્યાણ માટે પાછા તે રસને જળરૂપે વરસાવો છો.

વર્ષાઋતુમાં તમારાં ગાઢ કિરણોમાંના કેટ-  
લાંએક પ્રચંડ તપે છે, કેટલાંએક મનુષ્યોને દાહ  
ઉપજાવે છે, કેટલાંએક ગર્જના કરે છે, કેટલાંએક  
પ્રકાશે છે, અને કેટલાંએક જળને વરસાવે છે.

જગતમાં ટાઢ અને તડકાથી પીડા પામતાં  
પ્રાણીઓને તમારાં કિરણોથી જેટલું સુખ મળે  
છે, તેટલું સુખ, અગ્નિથી, વસ્ત્રોથી તથા કામ-  
ળાઓથી મળતું નથી. ૧૪

તમે તેર દ્વીપવાળી સર્વ પૃથ્વી ઉપર કિરણો  
વડે પ્રકાશ કરો છો, અને ત્રણ લોકના હિત માટે  
પણ તમે એકલાજ મગ્યા રહો છો. ૧૭

જગતમાં જે તમારો ઉદય થાય નહિ, તે  
આખું જગત અધિકારમય થઈ જાય અને વિદ્વા-  
નો ધર્મ તથા અર્થના કામમાં પ્રવૃત્તિ કરી  
શકે નહિ. ૧૮

હે સૂર્ય ! બ્રાહ્મણો, ક્ષત્રિયો અને વશ્યો  
ગભધિાનઆદિના સંસ્કારો, પશુબંધનનિમિત્ત  
ધૃષ્ટિઓ, મંત્રના જપો. યજ્ઞો અને તપશ્ચર્યાઓ  
તમારી કપાર્થીજ કરી શકે છે. ૧૯

બ્રહ્માનો એક દિવસ એક હજાર યુગનો કહ્યો  
છે, પણ તેના આદિ તથા અંત લાવનારા તમે  
છો, એમ જ્યોતિઃશાસ્ત્રવેત્તાઓ કહે છે. ૨૦

તમે મનુના, મનુના પુત્રોના, જગતના, બ્રહ્મ  
લોકમાં ગચ્છેલા પુરુષોના. મન્વન્તરોના અને  
સમગ્ર મહાપુરુષોના સ્વામી છો. ૨૧

જ્યારે જગતનો પ્રલયસમય આવે છે ત્યારે  
તમારા ક્રોધને લીધે ઉત્પન્ન થએલો સંવર્તક  
નામનો મહા અગ્નિ ત્રણ લોકને બાળીને ભસ્મ  
કરી નાખે છે. ૨૨

તમારાં કિરણોમાંથી ઉત્પન્ન થએલા અનેક  
રંગના મોટા મોટા મેઘો ઐરાવત નામના મુખ્ય  
મેઘ સહિત અને અશનિ સહિત, પૃથ્વી ઉપર  
જળ વર્ષાવીને આખી પૃથ્વીને જળમય કરી દે છે.

તે પછી તમે બાર સ્વરૂપને ધારણ કરીને બાર  
આદિત્યપણાને પ્રાપ્ત થાઓ છો અને પોતાનાં  
કિરણો વડે એક સમુદ્રમય થએલી પૃથ્વી ઉપ-  
રથી સઘળું પાણી શોષી લો છો. ૨૪

તમે ઇંદ્ર છો, તમે રુદ્ર છો, તમે વિષ્ણુ છો,  
તમે પ્રજાપતિ છો, તમે અગ્નિ છો, તમે સૂક્ષ્મ  
મન છો, તમે પ્રભુ છો, શાશ્વત બ્રહ્મ છો. ૨૫

તમે હંસ છો, તમે ભાનુ છો, તમે અંશુ-  
માલી છો, તમે વૃષાકપિ છો, તમે વિવસ્વાન  
છો, તમે મિહિર છો. પૂષા, મિત્ર અને ધર્મ છો.

તમે સહસ્રરશ્મિ અને આદિત્ય છો; અને  
આપજ ગોપતિ, માર્તંડ, અર્ક, રવિ. સૂર્ય, શર-  
ણ્ય, અને દિનકર છો. ૨૭

તમે દિવાકર, સપ્તસપ્તિ, ધામકેશી, વિરોચન,  
આશુગામી, તમોદ્ર અને દરિતાશ્વ કહેવાયો છો.

જે મનુષ્ય અભિમાનરહિત શ્રદ્ધા આનંદથી  
છડ કે સાતમને દિવસે ભક્તિથી તમારી સેવા  
કરે છે તે મનુષ્યને લક્ષ્મી મળે છે. ૨૯

તેમજ જે મનુષ્ય મનને એકાગ્ર કરીને ત-  
મારૂં પૂજન તથા વંદન કરે છે, તેઓને આપત્તિ,  
આધિ કે વ્યાધિ આવતાં નથી. ૩૦

જે મનુષ્યો તમારા ઉપર ભક્તિભાવના રાખે  
છે, તેઓ સર્વ રોગમાંથી તથા પાપમાંથી મુક્ત  
થાય છે, અને વાણી કાળ સુધી સુખમાં જીવન  
ગાળે છે. ૩૧

ઓ અન્નપતિ ! હું સર્વ બ્રાહ્મણોને શ્રદ્ધાથી  
અન્ન આપીને તેઓનો અતિથિસત્કાર કરવાની  
ઇચ્છા રાખું છું, અને તમારે શરણે આવ્યો છું;  
માટે તમારે મને સર્વત્ર અન્ન આપવું ઉચિત છે.

તમારા ચરણોનો આશ્રય કરનારા અને વજ્ર  
તથા વિઞ્જીઓને પ્રવર્તાવનારા માંડર, અરુણ,  
હંડ આદિ તમારા અનુચરો તથા ક્ષુભા, મૈત્રી,  
પાર્વતી, લક્ષ્મી, બ્રહ્માણી અને માહેશ્વરી આદિ  
દેવીઓને શરણે આવ્યો છું તથા તમને સર્વને  
નમસ્કાર કરું છું; તમે મારી શરણાગતની રક્ષા  
કરો. ॐ શાન્તિઃ । શાન્તિઃ । શાન્તિઃ ॥





## શ્રી સૂર્ય સ્તોત્ર.

- જેની સ્તુતિ મનુજ સંકટ સઘ ટાળે,  
જે દેઈ દર્શન સહુ ભયને નિવારે;  
ધરણેલ વસ્તુ સઘળી પુરી પાડનારો,  
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૧.
- જેના વડે કરી ત્રિલોક સદા પ્રકાશે,  
ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, લય આ જગ મધ્ય ભાસે;  
જેને નમે અમર ને નર રાત દા'ડો,  
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૨.
- ધંદ્રાદિ દેવગણ ગીત હંમેશ ગાયે,  
જેને પડે નિત હરિ, હર પ્રભા પાયે;  
ભકતોતણા ત્રિવિધ તાપ શમાવનારો,  
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૩.
- પ્રભા, મહેશ્વર, હરિરૂપ દેહ ધારી.  
રક્ષે કૃપા કરી સહુ જગ જેહ દા'ડી;  
આવે પૂજ્યાથી જલહી જમત્રાસ આરો,  
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૪.
- છે એકચક્ર રથનાથ અનાથ નાથ,  
દૈત્યારિ સારથિ અરુણ સુઅશ્વ સાત;  
જે અન્ન, પાન, બળ, પરાક્રમ, આપનારો,  
તે જન્મદુઃખહર સૂરજ ઉર ધારો. ૫.

પ્રાતઃકાળના આગ સૂર્યનું સામાન્ય પ્રકાશજેવું લાલ બિંબ જે આપણે  
જોઈએ છીએ તે શિવસ્વરૂપ છે, પશુ જ્યારે તેને સ્પૃહ કરનારા તેમાં  
પ્રકાશ ગ્રેરી તેને લગકલગક બતાવે છે તે શક્તિસ્વરૂપ છે. જ્યારે આમ  
થાય છે ત્યારે સૂર્યબિંબ શક્તિસંપન્ન થયું લેખાય.

( નર્મદાશંકર દેવશંકર મહેતા. )

રાજા યુધિષ્ઠિરે આ પ્રમાણે જગતના દર્તા સૂર્યનારાયણની સ્તુતિ કરી એટલે તે પ્રસન્ન થયા, અને તેમણે બળબળતા સૂર્યના જેવું તેજસ્વી રૂપ ધારણ કરીને ધર્મરાજાને પ્રત્યક્ષ દર્શન આપીને કહ્યું કે “હે રાજન ! તારા મનમાં જે કંઈ અભિલાષા હશે તે સર્વ કામના પૂર્ણ થશે, અને હું તને બાર વર્ષ સુધી અન્ન પુરું પાડીશ. આ સદાચરણી રાજા ! આ ત્રાંબાનું એક અક્ષયપાત્ર હું તને ભેટ આપું છું તે લે. પાંચાલી પાકશાળામાં ફળ, મૂળ, શાક વગેરે ખાવાના ચૂસવાના ચાટવાના, અને પીવાના એમ ચાર પ્રકારના પદાર્થોને સંધી આ પાત્રમાં ભરીને જ્યાં સુધી પીરસશે, ત્યાં સુધી એ પાત્રમાંથી અન્ન ખૂટશે નહિ, અને આજથી ચૌદમે વર્ષે ફરીને તને રાજ્ય પણ મળશે.” આ પ્રમાણે કહીને શ્રીસૂર્યનારાયણ દેવ તરત ત્યાંજ અદશ્ય થઈ ગયા.

હરકોઈ મનુષ્ય વરદાનની ઇચ્છાથી પોતાના મનને નિયમમાં રાખીને, સમાધિપૂર્વક યુધિષ્ઠિરે કરેલી આ સ્તુતિનો પાઠ કરે તો સૂર્ય તેની મનકામનાને પૂર્ણ કરે છે, અને જે વસ્તુ અતિ દુર્લભ હોય તે વસ્તુને પણ તે મેળવે છે. જે મનુષ્ય આ સૂર્યસ્તોત્રને નિત્ય સુખાનંદે રાખે છે, અથવા તો તેનો પાઠ સાંભળે છે, તે પુત્રની ઇચ્છાવાળો પુત્રને પામે છે, ધનાર્થી ધનને પામે છે, વિદ્યાર્થી વિદ્યાને પામે છે, બાચાર્થી ઉત્તમ સ્ત્રીને પામે છે; અને કન્યા ઉત્તમ વરને મેળવે છે. વળી સ્ત્રી કે પુરુષ નિત્ય પ્રભાતમાં અને સાયંકાળે આ સ્તોત્રનો પાઠ કરે છે તો તે આપત્તિમાંથી મુક્ત થાય છે, અને કેદમાં પડેલો કેદમાંથી મુક્ત થાય છે.

જે મનુષ્ય આ સ્તોત્રનો પાઠ કરે છે, તે સંગ્રામમાં નિરંતર વિજય મેળવે છે, વ્યાપારમાં પુષ્કળ ધન મેળવે છે, અને સર્વ પાતકમાંથી મુક્ત થઈને સૂર્યલોકમાં જાય છે.

॥ इति श्री सूर्योपासना संपूर्णा ॥

## શ્રીસૂર્યની આરતી.

જય જય જગતમહરણા દિનકર સુખકરણા ।  
 ઉદયાચલ જગ ભાસ્કર દિનમણિ શુભસ્મરણા ॥  
 પદ્માસન સુખમૂર્તિ સુદાસ્ય વરવદના ।  
 પદ્મકરાવરદપ્રભ ભાસ્વત સુખવદના-જય ॥૧॥  
 •વિધિ હરિ શંકર રૂપા જય સુર વર વર્યા ॥ધ્રુ॥  
 કનકાકૃતિ રથ એકચક્રાર્કિત તરણી ।  
 સંપાનનાશ્વભૂષિત રથિ ત્યા વૈસોની ॥  
 યોજનસહસ્ર દ્વે દ્વે શત યોજન દોની ।  
 નિમિષાર્ધે જગ ક્રમીસી અદ્ભુત તવ કરણી-જય ॥૨॥  
 જગદુદ્ભવસ્થિતિમલયકરણાચરૂપા ।  
 બ્રહ્મ પરાત્પર પૂર્ણ તૂં અદ્વય ત્વદ્રૂપા ॥  
 તત્ત્વં પજવ્યતિરિક્તા અશ્વંડ સુસ્વરૂપા ।  
 અનન્ય તવ પદ મૌની વંદિત ચિદ્રૂપા-જય ॥૩॥



યસ્માજ્ઞાતં જગત્સર્વં યસ્મિન્નેવ વિલીયતે ।  
 યેનેદં ધાર્યતે ચૈવ તસ્મૈ વિશ્વાત્મને નમઃ ॥

શંકર.

જે થકી આ સર્વ જગત્ ઉત્પન્ન થાય છે, જેમાં લીન થાય છે,  
 ને જેને કરી ધારણ કરાય છે, તે વિશ્વના અંતર્યામીને નમસ્કાર હો.



## હઠયોગ.\*

હરિદાસજી હઠયોગી હતા. મી. બેશને તેમણે હઠયોગ વિષે ઘણી વાતો કહી હતી. એમાંની કેટલીક વાતોનું વર્ણન અમે કરીએ છીએ અને તેની સાથે સાથે હઠયોગની પરિપાટી વિષે પણ થોડો ઉલ્લેખ કરીએ છીએ. યુરુની કૃપા વિના યોગ શીખી શકાતો નથી. પરંતુ એ વિષે ઘણું વાંચવાથી તેની કાંઈક રૂપરેખા જ્ઞાનમાં આવશે.

હઠયોગની યોગસિદ્ધિ પ્રાપ્તિમાદ્વારા થાય છે. ‘ હ ’ થી સૂર્ય નાદી સચિત થાય છે અને ‘ ઙ ’ થી ચંદ્ર નાદી સચિત થાય છે. સૂર્ય ચંદ્રના યોગનું નામ હઠયોગ છે. હઠયોગની ક્રિયા ઘણી અદ્ભુત છે. હઠયોગની ક્રિયા જોવાથી આપણે સમજી શકતા નથી કે એનું આશ્ચર્યકારક ફળ શી રીતે આવે છે ! પરંતુ જે રીતે વડ પ્રજાનું બીજ નાનું હોવા છતાં તેમાંથી વખત જતાં એક પ્રચંડ પ્રજાની ઉત્પત્તિ થાય છે તે પ્રમાણે હઠયોગની ક્રિયા પણ મહાન ફળને આપનારી છે.

હઠયોગનું પ્રધાન ઝંઝૂળ પથ્ય છે, પરંતુના સંબંધમાં આગળ ઘણું કહેવામાં આવ્યું છે. અહીંયાં માત્ર એટલુંજ કહેવાનું છે કે સ્ત્રીસંસ્પર્શ, લવણ, ખાટી અને તીક્ષ્ણ ચીજો, સરસવ અને અધિક નિદ્રા એટલી વસ્તુઓનું સેવન યોગીએ કરવું જોઈએ નહિ. તેણે માત્ર કુચપરજા પહેવું જોઈએ.

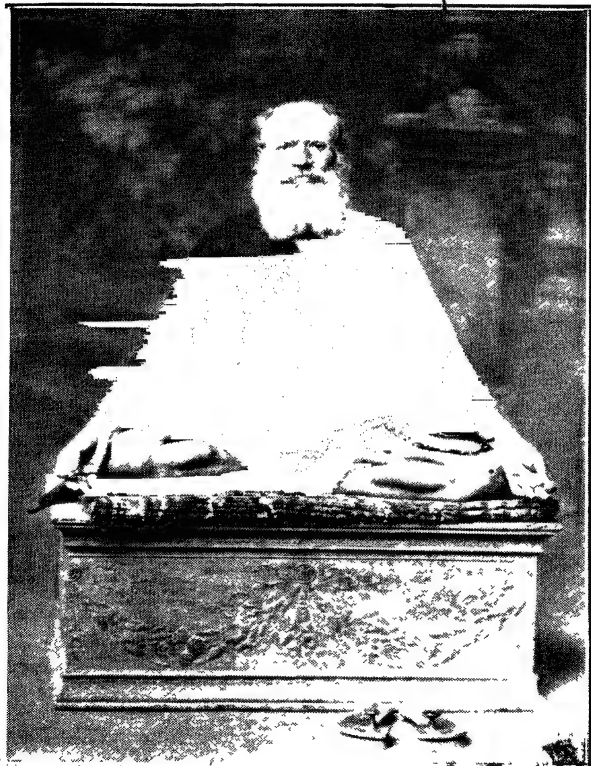
આસન જણાવ્યું છે, પરંતુ મુખ્યતઃ આવશ્યક આસન તો સિદ્ધાસન અને પદ્માસન છે. પ્રાચીન નીચે મધ્યસ્થ નસ ઉપર ડાબા પગની એડી લગાડી અને નાભિની નીચે જમણા પગની એડી લગાડી, વક્ષઃસ્થળ, ઓલા તથા મંસ્તક ઉચ્ચ કરી બકુટિ વચ્ચે દ્રષ્ટિ સિદ્ધ કરવી એ એક પ્રકારનું સિદ્ધાસન છે. બીજા પ્રકારનું સિદ્ધાસન એ છે કે નાભિની નીચે પ્રથમ ડાબા પગની એડી રાખી તેના ઉપર બીજા પગની એડી મૂકવી. આને વજ્રાસન અને ગુપ્તાસન પણ કહેવામાં આવે છે.

ડાબી જંગમર જમણો પગ મૂકી જમણી જંગમર ડાબો પગ મૂકવો. ડાબી જંગમર જમણો હાથ ચત્તો મૂકવો અને જમણી જંગ ઉપર ડાબો હાથ ચત્તો મૂકવો, અને પછી વક્ષઃસ્થળથી હડપટ્ટી ચાર આંગળાં ઉંચી રાખીને તથા રાજદંતના મૂળમાં જીભને પકડી નાસિકામધ્યે દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી, એ એક પ્રકારનું પદ્માસન છે. બીજા પ્રકારનું પદ્માસન જરા વિશેષ કઠિન છે. સર્વ લોકો કાંઈ એ પ્રકારનું પદ્માસન સહેલાઈથી કરી શકતા નથી. ડાબા પગની જંગમર જમણો પગ અને જમણા પગની જંગમર ડાબો પગ રાખી

\* ઉપરનું લખાણ ભારતના મહાન પુરુષો ભાગ પહેલામાંથી લેવામાં આવેલું છે.

સ્વર્ગસ્થ યોગીન્દ્ર પરમહંસજી માધવદાસજી મહારાજ  
(શ્રીનર્મદાવટ માલસર મેઘ  
જાતસ્યાહિ ધ્રુવો મૃત્યુઃ શ્રી ગીતા.

ભક્તિ જ્ઞાન ક્રમ યોગી, રૂપ વ્યતો આ સન્માર સાથેનો સહકાર કરનાર મહામાશ્રી



શ્રીમત વાંસદાના મહારાજ શ્રી ઇર્દિસિહજીના હસ્ત દેવ પ્રતિષ્ઠા કરનારા ક્રમ યોગી

માયાવી જગત્માંથી અદ્રશ્ય સંવત ૧૯૭૭ મહા શુદ્ધ ૪ શનિવાર

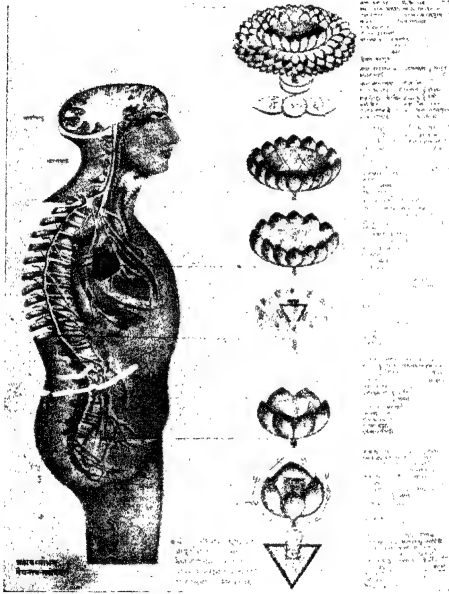
પ્રકાશક

મણિલાલ જાદવરાય ત્રિવેદી-કપડવંજ.

ॐ

नुदेहमाद्यं गुलमं सुदुर्लभं । प्लवं सुकल्पं गुरुकर्णधारम् ॥  
मयानुकूलेन नभस्वतेरितं । पुमान्भवाब्धि न तरेत्स आत्महा ॥

उमासहायं परमेश्वरं प्रभुं त्रिलोचनं नीलकण्ठं प्रशान्तम् ।  
ध्यात्वा मुनिर्गच्छति भूतयाति समस्तसाक्षि तमसः परस्तात ॥



इडा वामे स्थिता भागे पिण्डा दक्षिणा स्मृता ।  
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गोधारी वाम चक्षुषि ॥

संपादक—

माणिलाल जादवराय त्रिवेदी

नीलकण्ठ महादेव-कपडवंज.

जोशी आर्ट प्रिंटिंग वर्क्स, बक्षारगेट, कोट, मुंबई.

ખીંટની તરફ હાથ ફેરવી જમણા હાથથી જમણા પગનો અંગ ડાબા હાથથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો અને ત્યાર પછી વક્ષઃસ્થળથી ચાર આંગળ ઉપર હકપચીને રાખીને નાસિકાઅપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી એ બીજા પ્રકારનું પદ્ધતિન છે.

જેમણે હઠયોગ સિદ્ધ કરવો હોય તેમણે પથ્યાદિ નિયમો પાળી એ પ્રકારનાં સિદ્ધાસન અને એ પ્રકારનાં પદ્ધતિનનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. એક પ્રહર સુધી નિશ્ચલતા પ્રાપ્ત થવાથી પ્રાણાયામના અધિકારી થઈ શકાય છે. ગમે ત્યા પ્રાણાયામ કરી શકાય નહિ તેને માટે એકાંતમાં એક નાની સરખી સ્વતંત્ર ઓરડી બનાવવી જોઈએ.

આ મઠનું દાર પશુનાં રાખવું જોઈએ. તેમાં ખાડા ટેકરો નહિ રાખતાં જમીન એકસરખી રાખવી જોઈએ. ઉંદર, વગેરેનાં દર પશુ તેમાં હોવાં જોઈએ નહિ. તેને છાણથી લીંપી દરોજ વાળી ઝાડી સ્વચ્છ રાખવો જોઈએ. મચ્છર આદિ જંતુઓ તેમાં ન હોવાં જોઈએ. ધૂપથી તેને સુગંધિત રાખવો જોઈએ મઠની બહાર એક સુદર મંડપ બનાવવો જોઈએ. તેમાં વેદી તથા ફૂલો બનાવવો જોઈએ અને ચારે તરફ દીવાલ બાંધી દેવી જોઈએ. મઠની આસપાસ મળમૂત્રની દુર્ગંધ હોવી જોઈએ નહિ.

જેમના શરીરમાં મેઢ અને કફ ઇત્યાદિ દોષો હોય તેમણે યોગાભ્યાસ કરી પૂર્વે એ દોષની શાંતિ કરવી જોઈએ. એ શાંતિ પૂરકાર્દ્વારા થઈ શકે છે, ધૌતિ, અસ્તિ, નેતિ, ત્રાટક, નૌલિક અને કપાલભાતિતે. સર્વ કહેનામાં આવે છે.

ધૌતિ—પંદર હાથ લાંબી અને ચાર આંગળ પહોળી એવી એક સ્વચ્છ બારીક કપડાની પટ્ટી ગરમ પાણીમાં ભીજવવી, પછી એક છડાપર તેને ગોળા જેવી બનાવી આંગળીની મદદથી કંઠમાં ઉતારી ધીમે ધીમે ગળવા માંડવી. પ્રથમ કદાચ ઉલટી થશે, પરંતુ પાછળથી કાંઈ કષ્ટ થશે નહિ. પહેલે દિવસે માત્ર એક હાથ સુધી તે પટ્ટી ગળવી. બીજે અથવા ત્રીજે દિવસે એ હાથ ગળવી. આ પ્રકારે નિત્ય વધારતાં વધારતાં તેને ચૌદ હાથ સુધી ગળવી. શેષ વધેલા એક હાથ કપડાને દાંતમાં પકડવું અને સ્હેજ નીચા વળી ભૂમિ સાથે ઉભય હરત લગાડી એકવાર ડાબી અને એકવાર જમણી બાજુ તરફ શરીરને વાળીને હલાવવું અને સારી રીતે ઉદરને આદોક્ષિત કરવું. હઠયોગ પ્રદીપિકામાં આવે નોલિ ક્રિયા કહેવામાં આવી છે. આ ક્રિયાથી શરીરની સર્વ સ્થેળમા, અંગ અને ખટાશ તે પદ્ધતિની સાથે ચોંટી જશે, પછી ધીમે ધીમે તે વચ્ચે મુખમાંથી બહાર કાઢવું. આજ ધૌતિની

ક્રિયા છે. આ ક્રિયા નિત્ય સ્નાન કર્યા પૂર્વે કરવી. આ ક્રિયા કર્યા પછી વસ્ત્રને ઉત્તમ પ્રકારે ધોષ સૂકવી નાખવું.

**અસ્તિ**—કમર સુધી પહોંચે એટલું જળ એક માટીના, પાણાણના અથવા કાંજના પાત્રમાં ભરવું. પછી છ આંગળ લાંબી અને છેલ્લી આંગળીના નેટલી જાડી હિદયુક્ત વાંસની નળી લઇ તેના ચાર આંગળ નેટલા ભાગને ગુદામાં પ્રવેશ કરાવવો. તત્પશ્ચાત્ત યોગીએ ઉત્કટ આસન કરી જળમાં ખેસવું અને અશ્વિની મુદ્રા કરી વારંવાર ગુદા દારને આકુંચિત કરતા રહેવું. આથી આંતરડામાં જળનો પ્રવેશ થઈ જશે. પછી વાંસની નળી કાઢી લેવાથી સર્વ આંતરડાં ધોવાઇને સાફ થશે. આ ક્રિયાને અસ્તિ કહેવામાં આવે છે. બંને પગની એડીઓપર બંને નિતંબ રાખી ઉંચા થઇ ખેસવું એને ઉત્કટ આસન કહેવામાં આવે છે અને મલદારને વારંવાર ખેલવું અને બંધ કરવું એને આશ્વિની મુદ્રા કહેવામાં આવે છે.

**નેતિ**—એક મુંવાળી પણુ રહેજ જાડી દોરી નાકમાંથી પ્રવેશ કરાવી મુખમાંથી બહાર કાઢવી, પછી બંને હાથ વતી તેના બંને છેડા પકડી દહીં વધોવતા હોય તેની પેઠે તેને ખેંચવી. આનું નામ નેતિ છે.

**ત્રાટક**—નળી સુધી આંખમાં આંસુ આવે ત્યાં સુધી કોષ્ટ પદાર્થ તરફ એક દ્રષ્ટિથી જોયા કરવું એનું નામ ત્રાટક છે.

**કપાલભ્રમણ**—નાસિકાદારા જોરથી વાયુ લેવો અને નૂકવો એને કપાલભ્રમણ કહેવામાં આવે છે.

વાયુ, પિત્ત અને કફ એ ત્રણેની સમતા રાખવાને માટે પટ્કર્મ કરવાની આવશ્યકતા છે.

ધોતિ કર્યા પછી પ્રાણાયામ થઇ શકે છે. પ્રાણાયામ સર્વથી કઠિન છે. યોગીજનોજ પ્રાણાયામ કરી શકે છે અને તેઓજ એનો ઉપદેશ આપી શકે છે. યોગાભ્યાસીએ પ્રાણાયામ કરતી વખત મોટે સદે ખોલવું નેહ્યું નહિ અને અધિક પણુ ખોલવું નહિ. આ વખતે તેણે હાથી ધોડા અને પાલખીપર આરૂઢ થવું નહિ, દોડવું નહિ, ક્રોધ કરવો નહિ અને માન અપમાનને સમાન સમજવું. જોજન કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરવો નહિ, પરંતુ પ્રાણાયામ કરીને તરતજ જમી લેવું.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતી વખતે એક વર્ષ સુધી નિત્ય એકવર્ણી નાં પાંદડાં એક તોલો છુંદીને ખાવાં જોઇએ. બીજે વર્ષે નિત્ય પ્રાતઃકાળમાં તે જ પાંદડાં છુંદીને ઢૂંધની સાથે ખાવાં જોઇએ. ત્રીજે વર્ષે અષ્ટામર્ષ (અંધેડી) નાં બીજ છોડાં ઉતારી લીની સાથે મેળવીને ખાવાં જોઇએ.



મોતી કાઠનારા લોકો બુધ્ધિવાર સુધી જળમાં ફેંપતા મારવાને માટે શ્વાસ રોકે છે. પરંતુ અધિકવાર શ્વાસ રોકવાથી કષ્ટ ન થાય એવો કોઈ ઉપાય તેમની પાસે નથી, તેથી તેઓ બહોલ થોડો કાળ જીવે છે. જેઓ બહોલ કાળ જીવે છે તેઓ દમનું કષ્ટ ભોગવે છે. યોગી લોકો શ્વાસ રોકે છે ખરો પરંતુ તેઓ પથ્થરના બાણ લક્ષ્ય રાખે છે. તેથી તેમને રોગ નડતો નથી. યોગીએ કઠી પણ સ્ત્રીસંગ કરવો જોઈએ નહિ. જો તે કરે તો રોગી થઈ શિથ મરણ પામે છે.

પ્રથમ યોગીએ અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ સાંચવો. વાયુધારણની શક્તિ વધતાં આઠ પ્રકારનો કુંભક અભ્યાસ થઈ શકે છે. સૂર્યભેદન, ઉન્નમ્યથી, શીતકરી, શીતલી, બાહ્યક બ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવતી આ આઠ પ્રકારના કુંભક છે.

કોની પછી કયી ક્રિયા કરવી તે શિવજીએ કૃત્તિપુરાણમાં જણાવ્યું છે. અહીંયાં તેનો સંપૂર્ણ અનુવાદ આપવામાં આવતો નથી. પરંતુ માત્ર સંક્ષિપ્ત વર્ણન આપવામાં આવે છે.

આસનનો અભ્યાસ કર્યા પછી ઉર્ધ્વાધઃકરણનો અભ્યાસ કરવો પડે છે. ઉર્ધ્વાધઃકરણનું બીજું નામ વિપરીત કરણી છે. એના બે પ્રકાર છે અવત્તાન અને ઉત્તાન. ભૂમિ ઉપર મસ્તક તથા બે હસ્ત ટેકવી પગને ઉંચા કરી, જૂની મધ્યમાં દ્રષ્ટિ રાખી, નિશ્ચલ રહેવું એને અવત્તાન. ઉર્ધ્વાધઃકરણ કહેવામાં આવે છે. ઉત્તાન એથી કઠિન છે. ભૂમિપર કે તાપડી કમરની નીચે બંને હાથની બીડ મારવી, અને પછી હથેલી, કાણી તથા કુંઘપર ભાર દઈ પગ ઉંચા કરવા એને ઉત્તાન. ઉર્ધ્વાધઃકરણ કહેવામાં આવે છે.

પહેલે દિવસે થોડી વાર સુધી પગ ઉંચા રાખવા. અને પછી ધીમે ધીમે એક પ્રહર સુધી એવી સ્થિતિમાં રહેવાનો અભ્યાસ કરવો.

મનુષ્યના તાગવામાં ચંદ્ર છે. એ ચંદ્રમાંથી અમૃત ટપકે છે. નાભિમાં અમૃતરૂપી સૂર્ય છે. આ સૂર્ય ચંદ્રનો રસ પી જાય છે; આર્થજ મનુષ્ય વૃદ્ધ થઈ જાય છે. વિપરીત કરણીથી નાભિનો સૂર્ય ઉપર જાય છે અને તાગવાનો ચંદ્ર નીચે ઉતરી આવે છે. આથી ચંદ્રામૃત સૂર્યના મુખમાં જઈ ચકનું નથી. છ માસ પર્યંત વિપરીત કરણી કરવાથી તે ક્રિયામાં કોઈ પણ પ્રકારની પીડા થતી નથી.

ઉર્ધ્વપદ રહી પ્તુત માત્રાથી પ્રણવ સહિત ત્રણસે સુધી ગણ્યા પછી પ્રાણાયમજનો અધિકાર પ્રાપ્ત થાય છે, અર્થાત્ પંદર મિનિટ સુધી રિશ્મર રહેવાથી પ્રાણાયમનો અભ્યાસ થઈ શકે છે.

યોગીએ પ્રથમ મહામાં મૃદુ વસ્ત્રપર પૂર્વ અથવા ઉત્તર દિશા તરફ જુમ રાખી પચાસન વાળી બેસવું. પછી જમણા હાથના અંગુલગતી જમણી તરફનું નાસિકાદાર દબાવી ડાબી તરફના નાસિકાદારથી ધીમે ધીમે વાયુ બેંચવો. અતિ ધ્રુણ તથા અતિ થોડો વાયુ બેંચવો નહિ. મધ્યમ પ્રકારે વાયુ બેંચી કનિષ્ઠા અને અનામિકા અંગુલિઓ વત્તી ડાબી તરફનું નાસિકા પુટ રોકવું; તત્પશ્ચાત્ તાળવામાં જીઠ્ઠા લઇ જઇ રાજદંતના મૂળમાં જીઠ્ઠાને દબ રીતે બદ કરી કંઠમાંની લંઘર બંધ કરી યથાસાધ્ય કુંભક કરવો. પછી જમણી તરફના નાસિકાદારથી ધીમે ધીમે વાયુ બહાર કાઢવો.

બીજી વાર જમણી તરફના નાસિકાદારથી હવા ભરી, પૂરક, કુંભક અને રેચક કરી મસ્તક, ગળું અને વક્ષઃસ્થળ ઉન્નત રાખી નાસિકાપર દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. પ્રાતઃકાળે, મધ્યાહ્નકાળે, સાયંકાળે અને મધ્યરાત્રિએ પ્રમાણે ચાર વાર પ્રાણાયામ કરવા આવશ્યક છે. એક વખતે દશ પ્રાણાયામ કરવા; પછી જેમ જેમ વાયુધારણની શક્તિ વૃદ્ધિગત થતી જાય તેમ તેમ પ્રાણાયામ અધિકવાર કરવા. ધીમે ધીમે એક વખતે એસી પ્રાણાયામ કરી રાત્રિ દિવસ મળીને ત્રણસેથી અધિક પ્રાણાયામ કરવા.

કાલાનુસાર કુંભકના ત્રણ પ્રકાર છે. કનિષ્ઠ, મધ્યમ અને ઉત્તમ. પ્રાણાયામના કાળના સંબંધમાં જુદા જુદા ગ્રંથોના અભિપ્રાય જુદા જુદા છે. પરંતુ એ સર્વ જુદા જુદા અભિપ્રાયોમાંથી તારતમ્ય એ નીકળી આવે છે કે પચાસ સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે; સો સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને મધ્યમ અને દોઢસો સેકન્ડ સુધી કુંભક કરવાને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

કનિષ્ઠ પ્રાણાયામ કરવાથી સમગ્ર શરીરમાંથી પ્રસ્વેદ છૂટે છે, મધ્યમ પ્રાણાયામથી કંપ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામથી જ્વલરંધ્રમાં વાયુ પ્રવેશ કરે છે.

જ્વલરંધ્રમાં વાયુ પહોંચ્યા પછી જો ૧૦ મીનીટ સુધી કુંભક કરવામાં આવે તો તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે. એ કલાક સુધી વાયુ ધારણ કરવામાં આવે તો તેને ધારણ કહેવામાં આવે છે. એક દિવસ સુધી કુંભક કરવાને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે. બાર દિવસ પર્વત સતત કુંભક કરવો એનું નામ સમાધિ છે. સમાધિ અવસ્થા અતિ રમણીય છે. પરિપૂર્ણ દિવ્ય આનંદ સમાધિથીજ પ્રાપ્ત થાય છે. આનંદસાગર પર જ્વલનો સાક્ષાત્કાર સમાધિમાંજ થઇ શકે છે.

યોગશાસ્ત્રના મત પ્રમાણે સર્વ ચિંતા દૂર કરી પ્રાણાયામ કરવાથી ત્રણ મહિનામાં શરીર વિશુદ્ધ થાય છે. એક વર્ષ પછી ઉત્તમ પ્રકારે વાયુ ધારણ થઇ શકે છે અને સોળ વર્ષમાં યોગી સમાધિસિદ્ધ બની જાય છે.

હકયોગમાં જેમ જેમ અધિકાર વૃદ્ધિગત થતો જાય છે, તેમ તેમ શરીર દુર્વળ જણાતું જાય છે. પરંતુ મુખથી સ્નેહ જણાય છે, વચનમાં બળ આવે છે, નિર્મળ આંખોમાં આરોગ્યનાં ચક્ષુ પ્રકટ થાય છે. યોગી ઉર્જા રેતા થાય છે, પરિપાકશક્તિ વધે છે અને નાડીઓ વિશુદ્ધ થાય છે.

અનુલોભ વિલોભ પ્રાણાપમનો અભ્યાસ દ્રઢ થવાથી આઠ પ્રકારના કુંભક કરી શકાય છે.

સૂર્યબેદન—ડાબી તરફના નાસાપુટમાં જમણા હાથની કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિ દવાની જમણી તરફના નાસિકાદારથી ધીમે ધીમે વાયુ ખેંચવો. પૂરક થયા પછી કંઈ આકુંચિત કરી યથાવિધિ જાલંધર બંધ કરી સમસ્ત લોભકૂપથી ખૂબ પ્રસ્વેદ છૂટે તેવી રીતે કુંભક કરવો. પછી કુંભકની પછી અને રેચકની પૂર્વે મૂલાધાર આકુંચિત કરી ઉદરની ઉપરનો અને નીચેનો ભાગ દવાવી ખાલી ઉડિયાન બંધ કરવું. પછી ધીમે ધીમે રેચકની ક્રિયા કરવી. આનું નામજ સૂર્યબેદન છે.

ઉજ્જળથી—મુખ બંધ કરી ઉભય નાસિકાદારથી વાયુ ખેંચી કુંભક કરી ડાબી તરફનાં નાસિકાદારથી રેચકની ક્રિયા કરવી. આનું નામ ઉજ્જળથી છે.

સિત્કારી—ઉભય ઝોજ મેળવી સિસોટી ફોડે તેમ ધીમે ધીમે ઝોજની વચ્ચેના છિદ્ર વતી પૂરક કરવો. પછી કુંભક કરી ઉભય નાસિકાદારથી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. આનું નામ સિત્કારી છે. એને ક્રેટલાક લોકો કાઠી મુદા કહે છે.

શીતલી—સિસોટી ફોડતા હોય તેવું મુખ કરી ઝોજોમાં જાડા રાખી પૂરક કરવો. પછી કુંભક કરી ઉભય નાસિકાદારથી રેચક કરવો. આનું નામ શીતલી છે.

ભસ્ત્રિકા—પ્રથમ યોગીએ પચાસન વાળી બેસવું, તતપશ્વાત જમણા હાથની કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિથી ડાબી તરફનું નાસિકાદાર બંધ કરવું. પછી કુંભારના ચાકની પેઠે ડાબી તરફના નાસિકાદારથી જાલંદી જાલંદી પૂરક અને રેચકની ક્રિયા કરવી. પુનઃ પુનઃ આ પ્રકારે પૂરક અને રેચકની ક્રિયા કરવી. તતપશ્વાત શ્રમ જણાતાં જમણી તરફના નાસિકાદારથી પૂરક કરો, વિધિવત કુંભક કરી ડાબી તરફના નાસિકાદારથી રેચકની ક્રિયા કરવી. પુનઃ શ્રમ જણાતાં ડાબી તરફના નાસિકાદારથી પૂરક કરી યથા સાધ્ય કુંભક કરવો અને પછી જમણી તરફના નાસિકાદારથી રેચક કરવો.

વળી એની એક બીજી પ્રણાલિ પણ છે. કનિષ્ઠિકા અને અનામિકા અંગુલિથી ડાબી તરફના નાસિકાદારને રોકી જમણી તરફના નાસિકાદારથી પૂરક કરવો. તતપશ્વાત અંગુલ વતી જમણી તરફનું નાસિકાદાર રોકી ડાબી

તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવો. આ રીતે પુનઃ પુનઃ પૂરક રેચક કરતાં શ્રમ જળાય તો ડાબી તરફના નાસિકાદ્વારથી પૂરક કરી અશક્તિ કુંભક કરવો. પછી જમણી તરફના નાસિકાદ્વારથી રેચક કરવો.

બ્રમરી—બ્રમરી પેટે વેગથી ઉચ્ચાર કરી પૂરક કરેલો. પછી અશક્તિ કુંભક કરી બ્રમરીની પેટે મંદમંદ સ્વરે રેચક કરવો. આનું નામ બ્રમરી છે.

મૂર્છા—પૂરક કરી કંઠને સંકુચિત કરી ગાઢતર જાતે અંધાર બની જાય ત્યારે આનું નામ મૂર્છા કુંભિકા છે.

પ્લાવિની—શરીરની અંદર પ્રચુર વાયુ ભરી અગાધ જળમાં કમળપત્રની પેઠે તરવું એને પ્લાવિની કહેવામાં આવે છે.

પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર છે—રેચક, પૂરક અને કુંભક.

રેચક પ્રાણાયામ—શરીરની અંદરના વાયુનું રેચન કરી નાસિકાદ્વારને રોકી રાખવાં એનું નામ રેચક પ્રાણાયામ અથવા મહા નિરોધ છે.

પૂરક પ્રાણાયામ—બહારનો વાયુ આકર્ષીને દેહમાં ભરવો એનું નામ પૂરક પ્રાણાયામ છે.

કુંભક પ્રાણાયામ—પૂરક રેચક ન કરી નાસિકાદ્વારને રોકી કુંભવત વાયુધારણ કરી રહેવું એને કુંભક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે.

કુંભકના બીજા પણ બે પ્રકાર છે—સહિત અને કેવલ, સહિત પ્રાણાયામના પણ બે પ્રકાર છે, રેચકપૂર્વક અને કુંભકપૂર્વક. પૂરક કર્યા સિવાય એકવારજ કુંભક કરવો એને કેવલ કુંભક કહેવામાં આવે છે. કેવલ કુંભક સિદ્ધ થતાં યોગીને કોઈ પણ વસ્તુ દુર્લભ રહેતી નથી. યાત્રવસ્કરે એ વિશે પૂર્ણ વિવેચન કર્યું છે.

## મુદ્રાભ્યાસ.

પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કર્યા પછી મુદ્રાભ્યાસ કરવામાં આવે છે. જ્યાં સુધી બહારપ્રદારા મસ્તકમાં વાયુ પ્રવિષ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી યોગી સિદ્ધ થઈ શકતો નથી, પરંતુ બહારપ્રદારા શરીરમાં વાયુ પ્રવેશી શકે છે એમ વિદ્વાન માનવું નથી. પક્ષીગણ જે પ્રમાણે ઉડીને દેહની અંદરના હાડકામાં પણ વાયુનો સંચાર કરાવી શકે છે તે પ્રમાણે યોગી પણ યોગ સાધનથી એક દંડથી મસ્તક પર્યંત વાયુ પહોંચાડી શકે છે. યોગી લોકાન્ત આનો મર્મ જાણે છે. અન્ય કોઈ તે મર્મ જાણતું નથી.

મહામુદ્રા, મહાઅંધ, મહાવેધ, ખેચરી, ઉડયાન, મૂલઅંધ, જલધરઅંધ, વિપરીતકરંણી, વગ્નેલી, અને શક્તિ ચાલન-આ દશ પ્રકારની મુદ્રા છે. એમાંની ઉડયાન, જલધરઅંધ અને વિપરીત કરંણીનું વિવરણ પ્રાણાયામ પ્રણાલિમાં આવી ગયું છે. વગ્નેલીમાં સહજોલી અને અમરોલીનો સમાવેશ પણ થાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની મુદ્રા જોખોને સાથે લઇને થઇ શકે છે. યોગ પ્રથિમાં એનું વિશેષ વર્ણન ઉપસંગ્રહ થશે. ઉર્ધ્વરેતા થવાને માટે યોગી લોકો એનું સાધન કરે છે. એનું કળ એટલું મોટું છે કે યોગીની અન્ય પ્રક્રિયાઓ નહિ કર્યા છતાં પણ માત્ર આ ત્રણેના સાધનથી યોગી ઉર્ધ્વરેતા થઇ શકે છે.

મહામુદ્રા—ડાબી પગની એડીપર બળપૂર્વક નિપીડન કરી જમણો પગ દંડની પૈકે જૂંમપર પ્રસારવો. તત્પશ્ચાત્ જમણા હાથની તર્જની તથા અંશુ-હાવતી ૦ મળ્યા પગનો અંગુઠો પકડવો. પછી પૂરક સિવાય કુંભક કરી જલધરઅંધની બહારધમાં વાયુ ધારણ કરવો. તેની સાથે સાથે મૂલાધારને પણ આંધની મુદ્રાદારા આકુચિત કરી, એજ અવસ્થામાં યથાશક્તિ રહી પછી રેચકની ક્રિયા કરવી. આ પ્રકારે ડાબા અંગનો અભ્યાસ થયા પછી જમણા અંગનો અભ્યાસ કરવો. આનું નામ મહામુદ્રા છે.

મહાઅંધ—એડીપર ડાબી જાંઘ રાખી ડાબા હાથપર જમણો પગ મૂકી, પૂરક કરી, જલધરઅંધ, જલધરઅંધ અને મૂલઅંધ કરી નાડીમાં એકા-અતાપૂર્વક મન રોકવું. પછી યથાશક્તિ કુંભક કરી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. ડાબા અંગનો અભ્યાસ થયા પશ્ચાત્ એજ પ્રકારે જમણા અંગનો અભ્યાસ કરવો.

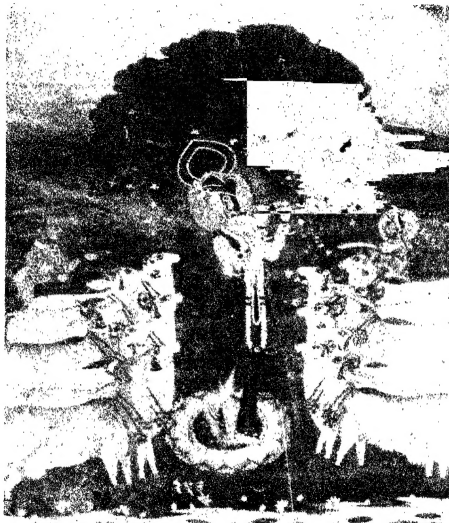
ખેચરી—જીહ્વાની નીચેના ચર્મઅંધને સ્વચ્છ અને તેજદાર લોહાના અભાવતી કાપી નાખવો. પછી સિંધવ, લવણ તથા હરિતકીનું ચૂર્ણ તે ધા ઉપર નિત્ય લગાડવું. સાત દિવસ પછી વળી પાછો થોડો ભાગ કાપી તેપર ઉપરું ચૂર્ણ લગાડવું. વળી દૂધ, ઘી આદી ચિકણી વસ્તુઓ પણ દિવસમાં ચાર પાંચ વાર જીહ્વાપર ચોપડવી. આથી જ્યારે જીહ્વાનો અગ્રભાગ અના-માસે જૂના મધ્ય ભાગને સ્પર્શ કરે એટલી તે લાંબી થાય ત્યારે જણવું કે હવે તે ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિને યોગ્ય થઇ છે. આ લાંબી થયેલી જીહ્વાને ઉલટાવીને તાળવામાં તેનો પ્રવેશ કરાવવો એનું નામ ખેચરી મુદ્રા છે. આ મુદ્રા સર્વ મુદ્રાઓમાં શ્રેષ્ઠ છે. આ મુદ્રાના યોગથીજ યોગી સમાધિ ધારણ કરી શકે છે. કલકત્તાની પાસે જૂકૈલાસમાં એક મહાત્માને લાવવામાં આવ્યા હતા. આ મહાત્માની જીહ્વા ઉંધી હતી. તેમને બાલ્યજ્ઞાન નહોતું. ડૉક્ટર માહમે તેની જીહ્વા ખેચરી બહાર કાઢી હતી અને તેને નાના પ્રકારનાં

દુઃખ દીધાં હતાં. આથી તે મહાપુરુષનો યોગ ભંગ થઇ ગયો હતો. તે છતાં પણ તેઓ વાત કરતા નહોતા. તેનાપર અતિ દયાળુ કરવાથી તેઓ માત્ર “ હાં દેડી ” “ હાં દેડી ” એટલો ઉચ્ચાર કરતા હતા.

શક્તિ ચાલન—વજાસનપર બેસી ઉભય હસ્તોદ્વારા ઉભય પગની એડી પકડવી. પછી નાભિની નીચે અને શિશ્નની ઉપર એડીનો સ્પર્શ કરાવવો. તત્પચાત બળપૂર્વક પુનઃ પુનઃ ભસ્ત્રા પ્રાણાયામ કરવા. આ પ્રકારે કંટલાક દિવસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી મસ્તક ધ્રુમવા લાગશે, કણોમાં ઝણઝણ ખનિ અને એવાજ બીજા નાના પ્રકારના ખનિ થવા લાગશે. અને જમ્બત અંધકારમય લાગશે. પછી મસ્તકની નીચે બેાં બેાં અને કટ્ કટ્ એવા ખનિ થશે. આ વખતે યોગીએ ઝણઝણ જેવું નેત્રએ કે બ્રહ્મ નાડીમાં વાયુનો સંચાર થાય છે. સુપુમ્ણામાં વાયુ પ્રવિષ્ટ થતાં સમાધિનો અભ્યાસ થઇ શકે છે.

આ પ્રકારે મુદ્રાતું સંક્ષિપ્ત વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. અધિક વર્ણનને માટે આ લઘુ ગ્રંથમાં અવકાશ નથી. જેમને યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે દત્તાત્રય સંહિતા, ગોરક્ષ સંહિતા, હડયોગ પ્રતીપિકા આદિ પુસ્તકોનું પરિશીલન કરવું, વળી પુરાણોમાં પણ યોગશાસ્ત્રનો મહદ્ ભંડાર છે. પરંતુ કેવળ ગ્રંથપઠનથી યોગસિદ્ધિ થઇ શકતી નથી. ઉત્તમ ગુરુદ્વારા ઉપદેશ મળ્યો કર્યા સિવાય યોગ શીખી શકાતો નથી. વળી હમણાંનો વખત વિપરીત છે, તેથી આ કાર્ય સહજ સિદ્ધ થઇ શકે એમ નથી.

**સમાપ્ત.**



## श्री भगवानुवाच:-

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति ।  
 तदहं भक्त्युपहतम् अश्नामि प्रयतात्मनः ॥  
 यत्करोषि यदश्नामि यज्जुहोषि ददासि यत् ।  
 यत्तपस्यसि कौंतेय तत्कुरुष्व मदपेणम् ॥

